

ACONDICIONAMIENTO FISICO

PREPARACION FISICA

U- CURSOS

OBJETIVOS:

- Por medio de estas sesiones de entrenamiento y acondicionamiento físico nuestros alumnos (ACONDICIONAMIENTO deportistas). Podrán aumentar y mejorar sus capacidades naturales.
- Aumentaran y desarrollaran sus cualidades físicas mejorando su rendimiento deportivo y personal.
- Nuestros alumnos lograran mejorar y aumentar sus habilidades motrices básicas (Correr, saltar, atrapar, transportar, conducir, empujar y sus combinaciones). Para buscar una buena performance en sus deportes y vida cotidiana.

PREPARACIÓN FÍSICA:

Es parte del entrenamiento deportivo, la cual busca mejorar la condición física del deportista

(Alumno). Para lograr un mejor rendimiento deportivo. Esto se obtiene a través del desarrollo de sus aptitudes naturales y potenciando al máximo las cualidades físicas con un trabajo físico sistemático, gradual y progresivo.