

# **AFDA015PO - ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y PLATAFORMAS INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO.**

**40 HORAS.**

## **Objetivos**

Incluir en sesiones de entrenamiento materiales y plataformas inestables, previo análisis y realización de ejercicios y baterías de ejercicios, poniendo especial atención a la técnica de ejecución y a la consecución de los objetivos programados.

## **Temario**

1. BOSSU.
  - 1.1. Utilización.
  - 1.2. Objetivos de la sesión.
  - 1.3. Ejercicios para trabajo cardiovascular.
  - 1.4. Ejercicio para trabajo de tonificación.
2. PLATAFORMAS VIBRATORIAS.
  - 2.1. Teoría del Entrenamiento con Plataformas Vibratorias
  - 2.2. Últimas investigaciones.
  - 2.3. Beneficios.
  - 2.4. Tipos de ejercicios.
  - 2.4. Técnicas de ejecución.
3. FIT BALL
  - 3.1. Aspectos biomecánicos y funcionales del Fit-Ball.
  - 3.2. Entrenamiento para fuerza.
  - 3.3. Entrenamiento para flexibilidad.
  - 3.4. Ejercicios y correcciones posturales.
  - 3.5. Técnicas de ejecución.
4. GOMAS ELÁSTICAS
  - 4.1. Diferencia con el trabajo de peso libre.
  - 4.2. Beneficios.
  - 4.3. Objetivos de la sesión.
  - 4.4. Ejercicios para distintos grupos musculares.