

ENTRENAMIENTO APLICADO AL SURF. 18 HORAS.

OBJETIVO

1. Conocer y aplicar ejercicios orientados a la mejora del movimiento en el surf.
2. Desarrollo de métodos de entrenamiento para el desarrollo de capacidades físicas específicas en el surf.

CONTENIDO

M1- Anatomía básica implicada en el surf.

- Músculos.
- Articulaciones.
- Funciones.
- Lesiones y patologías comunes.

M2- Test y ejercicios de valoración de movimientos.

M3- Ejercicios para el desarrollo de diferentes capacidades físicas en seco:

- Movilidad.
- Fuerza.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Elasticidad.
- Respiración.