

LOS TRES BÁSICOS. 10 HORAS.

OBJETIVO

Si te gusta entrenar el press de banca, la sentadilla o el peso muerto y quieres conocer más sobre la técnica y la ejecución del ejercicio es una cita a la que no puedes faltar. Más de 2 horas de charla y práctica en la que podrás aprender más sobre éstos ejercicios básicos.

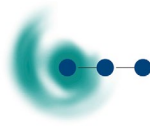
CONTENIDO

1. Introducción
2. Mecánica: Press Banca
 - Movimientos de competición: reglamento acorde al IPF.
 - Posición inicial e inter-individualidades respectivas.
 - Equipamiento
 - Técnicas avanzadas
 - Programación básica en power.
 - Demostración de press banca y test 200 slingshot.
 - Dudas y preguntas.
3. Mecánica: Sentadilla
 - Movimientos de competición: reglamento acorde al IPF.
 - Diferencias entre la sentadilla de halterofilia y crossfit.
 - Posición cadera y pies.
 - Posición de la barra.
 - Equipamiento.



Europar Batasuna
Europako Gizarte Funtza
EGFk zure etorkizunari inbertitzen du

Unión Europea
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



H O B E T U Z

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua

Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa

harrobia
Lanbide Ikastola