



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PREPARACIÓN FÍSICA EN LA NATACIÓN

Características generales

El curso Principios Fundamentales de Preparación Física en la Natación tiene como propósito que el estudiante adquiera las herramientas básicas necesarias para demostrar un criterio objetivo e individualizado respecto a factores determinantes en el rendimiento deportivo cómo son el entrenamiento neuromuscular, entrenamiento metabólico y los fundamentos de la periodización y planificación de entrenamientos para diferentes niveles de atletas.

Clase 1: Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 1: ¿Cómo mejorar Fuerza y Potencia?

Clase 2: Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 2: Movilidad y Destrezas Motrices

Clase 3: Entrenamiento Metabólico aplicado a la Natación: Desde el Sprint hasta Largas Distancias

Clase 4 Fundamentos de Periodización para la Natación: Cómo planificar entrenamientos para diferentes niveles de atletas

Duración: **4 semanas** (una clase por semana)

Clases 100% en línea Videoconferencias vía [zoom](#)®

Fecha de Inicio 2 marzo 2022

Costo: US\$ 35

Alumnos Instituto YMCA \$25

El curso incluye:

- Certificado en digital
- Material del curso en digital

CERTIFICACIÓN:

Certificado de aprobación expedido por **YMCA** Caracas y el **Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza** en formato digital (archivo descargable en PDF)

CRONOGRAMA

Clase 1 Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 1 miércoles 2 marzo 11:00am

Clase 2 Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 2 miércoles 11 marzo 11:00am

Clase 3 Entrenamiento Metabólico aplicado a la Natación miércoles 16 marzo 11:00am

Clase 4 Fundamentos de Periodización para la Natación miércoles 23 marzo 11:00am

PROCEDIMIENTO PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN Y OBTENER EL CERTIFICADO

1. Llenar la planilla de inscripción previo pago del curso PayPal, Western Union, Facebank, Efectivo \$, Pago Móvil Bolívares)
2. Una vez confirmados los datos de la planilla se le incluirá en el curso y se le notificará los días previos por el grupo de WhatsApp creado para tal fin.

Más información

WhatsApp +58 416-6276086 / +58 424-7732427

institutoymca@gmail.com

www.institutoymca.org