



## Guía de entrenamiento efectivo

**Sku:** CURUEMCONL0147

**Horas:** 45

### OBJETIVOS

- Ayudar a realizar los ejercicios de forma correcta desde el punto de vista lesional y efectiva desde el punto de vista muscular.
- Conocer una forma alternativa y entretenida de entrenamiento que se puede realizar en cualquier sitio, donde los ejercicios tienen una funcionalidad válida para el deporte y el día a día.

### OBSERVACIONES

SKU: CURUEMCONL0147

### CONTENIDOS

Tema I: Introducción Tema II: Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto Tema III: Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono Tema IV: Estiramientos globales basados en las cadenas musculares