



Las Varillas - Córdoba / San Luis - San Luis

CURSO DE NIVEL I WORLD ATHLETICS 2023

CLASES GRABADAS

1-PRESENTACION CURSO todos lo vemos después UN VIDEO CORTO DE BIENVENIDA DE CADA UNO

2-ORIENTACION AL SISTEMA (DA SILVA)

A-FORMACION GENERAL

A1-FILOSOFIA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO. (DA SILVA)

A2-CRECIMIENTO Y DESARROLLO. (DA SILVA)

A3-HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. (DEZA)

A4-ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES. (DEZA)

A5-LA ENTRADA EN CALOR. (DEZA)

B-CIENCIAS DEL ENTRENAMIENTO

B1-FISIOLOGIA (DEZA)

B2-ANATOMIA (DEZA)

B3-DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MENTALES. (DA SILVA)

B4-DESARROLLO DE UNA DIETA SALUDABLE (DA SILVA)

B5-LESIONES Y PREVENSIÓN (DEZA)

B6-BIOMECANICA DE LA CARRERA (CAVALLERO)

B7-BIOMECANICA DE LOS SALTOS (ALFONSINI)

B8-BIOMECANICA DE LOS LANZAMIENTOS (CAVALLERO)

C-PROPUESTA DE DESARROLLO DEL ATLETISMO

C1- KIDS ATHLETICS PRESENTACION (CAVALLERO)

D-LAS PRUEBAS COMBINADAS

D1- PRESENTACION (DA SILVA) **CLASE EN VIVO**

E- LA PLANIFICACION

E1- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO (ALFONSINI)

E2- COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA (ALFONSINI)

E3- LA CARGA (ALFONSINI)

E4- DIDACTICA DEL MODELO TECNICO (ALFONSINI)

E5- MEDIOS METODOS VOLUMEN INTENSIDAD (ALFONSINI)

E6- MACROCICLO (CAVALLERO)

ORGANIZAN



CERTIFICA



PROMUEVEN



PLATAFORMA



AUSPICIA





Las Varillas - Córdoba / San Luis - San Luis

CURSO DE NIVEL I WORLD ATHLETICS 2023

E7- MICROCICLO (CAVALLERO)

E8- SESION (CAVALLERO)

CLASES EN VIVO

F- LAS CARRERAS

F1- PARTIDA BAJA (DEZA)

F2- VALLAS (DA SILVA)

F3- MARCHA (DA SILVA)

F4- RELEVOS (DEZA)

F5- MEDIO FONDO Y FONDO-OBSTACULOS (DA SILVA)

G- LOS SALTOS

G1-LARGO (CAVALLERO)

G2-TRIPLE (CAVALLERO)

G3-ALTO (DA SILVA)

G4-GARROCHA (DEZA)

H- LOS LANZAMIENTOS

H1- BALA (ALFONSINI)

H2- DISCO (ALFONSINI)

H3-JABALINA (CAVALLERO)

H4-MARTILLO (ALFONSINI)

I- TALLERES

I1 – LA PRACTICA DE PLANIFICAR

I2- ARMADO DEL TALLER PRESENCIAL. EJERCITACION

I3- LA FUERZA. MEDIOS PARA SU DESARROLLO.EXPLICACION ARMADO TALLER PRESENCIAL.

I4- EL OJO DEL ENTRENADOR

	abr-11	abr-20	abr-27	may-09	may-18	may-30	jun-06	jun-15	jun-22	jun-29	JULIO
19:00	P.BAJA	MARCHA	M.FONDO	LARGO	ALTO	BALA	JABALINA	TALLER	TALLER	EL OJO	
20:00	VALLAS	RELEVOS	OBSTACULOS	TRIPLE	GARROCHA	DISCO	MARTILLO	PLANIFICACION	FUERZA	ENTRENADOR	
PRESENCIAL											17 AL 22

