



GIMNASIA RÍTMICA



AITOR CENTENO

Preparador Físico Alto Rendimiento

MONICA HONTORIA

Preparadora Físico Alto Rendimiento



WORKSHOP

PREPARACIÓN FÍSICA

Contenidos:

Ejercicios de fuerza en gimnastas / Programación y control del entrenamiento de fuerza / Valoración de limitaciones de movimiento /
Prevención de lesiones

Martes 2 abril 2024

9:00 a 13:30 y de 15:00 a 19:15

CDM Siglo XXI - Zaragoza



Zaragoza, 6 de marzo 2024

TALLER DE PREPARACIÓN FÍSICA DE GIMNASIA RÍTMICA

Les informamos que el día 2 de abril vamos a organizar un curso-taller de Preparación Física de gimnasia rítmica.

El curso-taller (workshop) va dirigido a profesionales de gimnasia rítmica y está abierto a otros profesionales del mundo de la actividad física y el deporte. Los asistentes podrán aprender y poner en práctica el ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA en gimnastas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN Y PROFESORADO:

El curso-taller tendrá lugar en el CDM Siglo XXI de Zaragoza de 9:00 a 13:30 y de 15:00 a 19:15 horas. En esta ocasión contaremos con la presencia de dos expertos reconocidos como preparadores físicos de Alto Rendimiento: **Mónica Hontoria y Aitor Centeno.**

CONTENIDOS:

- ✓ Ejercicios de fuerza en gimnastas
- ✓ Programación y control del entrenamiento de fuerza
- ✓ Valoración de limitaciones de movimiento
- ✓ Prevención de lesiones

PROGRAMA:

Por la mañana:

- ✓ 9:00 a 11:00 Teoría y práctica-taller
- ✓ 11:00 a 11:30 descanso
- ✓ 11:30 a 13:30 Práctica-taller

Por la tarde:

- ✓ 15:00 a 17:00 Teoría y práctica-taller
- ✓ 17:00 a 17:15 Descanso
- ✓ 17:15 a 19:15 Práctica-taller

COSTE DEL CURSO-TALLER:

Federados de FAG	Federados de otras comunidades	Técnicos de ATD	Otros profesionales
50 €	65 €	30 €	65 €

INSCRIPCIÓN y PAGO:

La inscripción se podrá realizar hasta el 24 de marzo en el siguiente enlace al formulario:

<https://forms.gle/i4Jb8mrS2w5ZcADz8>

*** hay que adjuntar en el formulario el Justificante Pago (PDF)**

El pago se realizará mediante transferencia bancaria en el Banco Santander , nº cta.

ES35 0049 1824 4421 1045 1404

ASISTENCIA:

Los profesionales inscritos asistirán con ropa deportiva para la parte práctica.

Los técnicos de Aragón que tengan gimnastas en las tecnificaciones del día 2 de abril podrán inscribirse en el curso-taller, y sus gimnastas estarán con técnicos de la FAG.

Todos los asistentes inscritos que estén presentes al menos un 80 % de la duración del curso-taller, recibirán diploma acreditativo.

Para cualquier duda que les pueda surgir quedamos a su disposición.

Un saludo

Equipo Técnico de Tecnificaciones y Escuela de la FAG