

# GUÍA DE ENTRENAMIENTO EFECTIVO

**SKU:** EVOL-3602-FNO-A | **Categorías:** [Actividad física y del Deporte](#), [DEPORTES](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** [45](#)

**Acreditado por Universidad** [SI](#)

**Créditos ECTS** [2](#)

## CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

### 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.

### 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

