



ADVANCED TRAINING

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO QUE BUSCA POTENCIAR AL MÁXIMO LA MUSCULATURA Y LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ALUMNO, A TRAVÉS DEL TRABAJO DE CADA ZONA CORPORAL, ESTE TRABAJO SE INICIA CON EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, CON EL FIN DE PREPARAR EL CUERPO DE FORMA ADECUADA Y EVITAR LESIONES, PARA CONTINUAR CON EJERCICIOS DE FUERZA QUE PERMITA FORTALECER LA MUSCULATURA Y AUMENTAR LA RESISTENCIA.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA LA POTENCIA FÍSICA, INCREMENTANDO EL PORCENTAJE DE MUSCULATURA CORPORAL, LO QUE PERMITE MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, ENFOCADO EN POTENCIAR TODAS LAS CAPACIDADES FÍSICAS INDEPENDIENTE DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA A DESARROLLAR.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ QUE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPEN EN ESTA CLASE TENGAN EXPERIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO Y ESTEN ADAPTADOS AL EJERCICIO FÍSICO DE FORMA PROGRAMADA Y SISTEMÁTICA.
- ✓ SOLICITAR QUE ENCIENDAN LA CÁMARA PARA PODER CORREGIR EL EJERCICIO.
- ✓ MANTENER SU BOTELLA CON AGUA A MANO Y SU TOALLA.

INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.