



# PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PREPARACIÓN FÍSICA EN LA NATACIÓN

## Características generales

El curso Principios Fundamentales de Preparación Física en la Natación tiene como propósito que el estudiante adquiera las herramientas básicas necesarias para demostrar un criterio objetivo e individualizado respecto a factores determinantes en el rendimiento deportivo cómo son el entrenamiento neuromuscular, entrenamiento metabólico y los fundamentos de la periodización y planificación de entrenamientos para diferentes niveles de atletas.

**Clase 1: Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 1: ¿Cómo mejorar Fuerza y Potencia?**

**Clase 2: Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 2: Movilidad y Destrezas Motrices**

**Clase 3: Entrenamiento Metabólico aplicado a la Natación: Desde el Sprint hasta Largas Distancias**

**Clase 4 Fundamentos de Periodización para la Natación: Cómo planificar entrenamientos para diferentes niveles de atletas**

Duración: **4 semanas** (una clase por semana)

Clases 100% en línea Videoconferencias vía [zoom](#)®

Fecha de Inicio 2 marzo 2022

**Costo:** US\$ 35

**Alumnos Instituto YMCA** \$25

El curso incluye:

- Certificado en digital
- Material del curso en digital

## **CERTIFICACIÓN:**

Certificado de aprobación expedido por **YMCA** Caracas y el **Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza** en formato digital (archivo descargable en PDF)

## **CRONOGRAMA**

**Clase 1 Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 1** miércoles 2 marzo 11:00am

**Clase 2 Entrenamiento Neuromuscular aplicado a la Natación 2** miércoles 11 marzo 11:00am

**Clase 3 Entrenamiento Metabólico aplicado a la Natación** miércoles 16 marzo 11:00am

**Clase 4 Fundamentos de Periodización para la Natación** miércoles 23 marzo 11:00am

## **PROCEDIMIENTO PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN Y OBTENER EL CERTIFICADO**

1. Llenar la planilla de inscripción previo pago del curso PayPal, Western Union, Facebank, Efectivo \$, Pago Móvil Bolívares)
2. Una vez confirmados los datos de la planilla se le incluirá en el curso y se le notificará los días previos por el grupo de WhatsApp creado para tal fin.

## Más información

WhatsApp +58 416-6276086 / +58 424-7732427

institutoymca@gmail.com

www.institutoymca.org