

**INNOVA**

ACADEMY

AULA VIRTUAL

# STRENGTH AND CONDITIONING FOR THERAPISTS.

POR CLAIRE MINSHULL  
(GET BACK TO SPORTS)

---

TRADUCIDO Y ADAPTADO  
AL CASTELLANO



## DESCRIPCIÓN

*¿Cómo periodizar en la rehabilitación?*

*¿Cuáles son los 3 principios básicos de la fuerza y el acondicionamiento para fisioterapeutas?*

*¿Debemos alejarnos de las 3 series de 10-12 repeticiones? ¿Cómo lo hacemos?*

El entrenamiento de fuerza es un tema muy amplio. Parece que cada semana se inventa o se re-diseña una “nueva” forma de entrenamiento o de recuperación y se presenta como la mejor opción para los aspirantes a atletas, o para aquellos que se están recuperando de una lesión.

Es fácil dejarse engañar por la publicidad y los titulares, especialmente cuando ya se tiene un trabajo a tiempo completo y mucha presión por parte de los pacientes para volver a la normalidad lo antes posible.

Mi intención es proporcionarle información fundamental y crítica para que pueda comenzar a diseñar programas de entrenamiento de fuerza efectivos y conseguir unos resultados diferentes y específicos.



# **WEBINAR YA DISPONIBLE**

**POR PRIMERA VEZ Y EN EXCLUSIVA EN CASTELLANO**

**DURACIÓN: 150 MIN APPROX.**

**PRECIO: 30€ HASTA EL 12 DE JUNIO**

**39€ A PARTIR DEL 12 DE JUNIO**

**INNOVAONLINEACADEMY.ES**