INNOVA
ACADEMY

TALLER

ENTRENAMIENTO ~~HÍBRIDO~~ CONCURRENTE

CON BORJA RUBIO
Y FERMÍN SÁNCHEZ

INNOVAONLINEACADEMY.ES

OBJETIVO

Este taller tiene por objetivo el aprendizaje sobre y la profundización en el entrenamiento concurrente, que combina el entrenamiento de fuerza, orientado a la ganancia de masa muscular, y el entrenamiento de resistencia, para minimizar así las posibles interferencias negativas.

CONTENIDO TEÓRICO

1. Aumentar la masa muscular y la capacidad cardiorrespiratoria desde una perspectiva de la salud.
2. Principales interferencias entre el entrenamiento de hipertrofia y resistencia.
3. Relación entre fuerza e hipertrofia.
4. Principales variables de entrenamiento para optimizar la hipertrofia.
5. Hitos fisiológicos y principales adaptaciones del entrenamiento cardiorrespiratorio.
6. Metodología del entrenamiento de resistencia.
7. Cómo Combinar entrenamiento de hipertrofia y cardiorrespiratorio. Casos prácticos.

INNOVA
ACADEMY

PLAZAS LIMITADAS A 50 PERSONAS

TALLER PRESENCIAL: 8 DE FEBRERO - 10.00 A 14.00

SEDE INNOVA. INSTITUTO DE SALUD Y DEPORTE

PRECIO:
ANTES DEL 20 DE DICIEMBRE: 47€

A PARTIR DEL 21 DE DICIEMBRE: 63 €

INSCRÍBETE EN INNOVAONLINEACADEMY.ES

INNOVA
ACADEMY