



WEBINAR. EL CORE. IMPORTANCIA EN BÉISBOL Y SÓFBOL.

14/05
2020

CNEBS / ENFTBS

www.deporteenlanube.es
rfebs



WEBINAR. EL CORE. IMPORTANCIA EN BÉISBOL Y SÓFBOL.

14 DE MAYO
DEL 2020

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

Se trata de un Seminario (online) sobre el CORE y su importancia en el béisbol y el sófbol. Comenzamos con el análisis de lo que es y como funciona para llegar a comprender su influencia en el rendimiento en nuestros deportes.

- Qué es el core y por qué lo trabajamos.
- Subsistemas a tener en consideración en el entrenamiento.
- Conceptos básicos para el entendimiento del CORE: estabilidad, zona neutra y zona elástica.
- Biomecánica de la zona media en el rendimiento en nuestros deportes.
- Maniobras fundamentales y progresión en el entrenamiento.
- Programación para el entrenamiento de la zona media.

PROFESORES:

- Ponente: Juan Antonio Suárez.
- Administrador: Laura Paz.

INSCRIPCIÓN EN EL CURSO:

Inscripción online: www.rfeps.deporteelanube.es
Del 9 al 14 de mayo.
Máximo 100 participantes.

OTROS DATOS:

Duración: 60 minutos.
Los inscritos serán invitados a la sesión a las 17.45
La sesión dará comienzo a las 18.00

