

te invita a:

Actualización en Entrenamiento Funcional

aplicado a la Rehabilitación & Rendimiento Deportivo (CORE)

1er NIVEL - Río IV, Córdoba

11 y 12 de Abril de 2015 - Gym Training -Sebastián Vera 160 , Río IV, Córdoba.

**¡Vacantes
Limitadas!**

DISERTANTES

- Klgo. Gabriel Viñas
- T.F. y Prof. Nicolás Laprida
- T.F. y Prof. Agustín Guiraldes
- Lic. Martín Raed

CUÁNDO

Día 1 Sábado 11 de Abril
de 9 a 13 hs. y de 14:30 a 18:30 hs.

Día 2 Domingo 12 de Abril
de 9:30 a 13:30 hs.

DÓNDE

Gym Training
Sebastián Vera 160
Río IV, Córdoba

Director: Kinesiólogo Gabriel Viñas
Coordinación: Lic. Patricia Losada

AUSPICIAN



Curso de

Actualización en Entrenamiento Funcional aplicado a la Rehabilitación & Rendimiento Deportivo (CORE)

1er NIVEL

Programa

Sábado 11 de Abril

- 08:30** - Acreditación - Entrega de material.
09:00 - Introducción KORE.
09:20 Anatomía Moderna. Las vías anatómicas.
09:45 Rehabilitación - Protocolo vs. Personalización. Progresión Coordinativa.
10:10 Entendiendo el Movimiento - Las Bases.
Patrones de Movimiento / Función / Efectos de la lesión en el movimiento (y en el core).
10:35 - Preguntas
10:45 - **Break**
11:15 - Disbalances Musculares.
Balance muscular en la función y en la patología / Paradigmas.
11:45 Evaluación Funcional - Cómo hacerla.
12:10 Movilidad y estabilidad - El Core.
12:40 Preguntas
13:00 - **Almuerzo**
14:30 Ejercicios taller práctico (1ra parte) - Evaluación / Movilidad.
- Explicación y demostración
- Práctica
16:15 - **Break**
16:45 Ejercicios taller práctico (2da parte) - Estabilidad.
- Explicación y demostración
- Práctica
18:30 - **Fin Día 1**

Domingo 12 de Abril

- 09:30** Introducción, progresión, trabajo de campo.
09:45 "Trabajo de campo" Practico (1ra Parte).
11:00 - **Break**
11:30 Trabajo de campo (2da Parte).
13:00 Entrega de certificados / Cierre y sorteo Grupo Roan.

AUSPICIAN

