



CURSO: BIOMECÁNICA DE LA FUERZA Y SUS EFECTOS FISIOLÓGICOS			
FECHAS:	1. FEBRERO 26, 27 Y 28 2.-AGOSTO 6, 7 Y 8 3.-NOVIEMBRE 5, 6 Y 7	MODALIDAD: TEÓRICO -PRACTICO	DURACIÓN : 16 HRS.
HORARIO	VIERNES 15:00 – 20:00 SÁBADO 15:00 - 19:00 DOMINGO 10:00 – 17:00	PRECIO REAL \$ 1250	DESCUENTO POR PAGO OPORTUNO DE ACUERDO A LA FECHA DE CADA TALLER \$ 1125
LUGAR	CERRO DE LAS TORRES 6 COL. CAMPESTRE CHURUBUSCO 3º PISO MÉXICO D. F.	MAS INFORMACIÓN 5689-3053 -- 5689-1615	
OBJETIVO: APLICAR UN MODELO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, BASADO EN LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON INFORMACIÓN Y MEDICIÓN FUNDADA EN PRINCIPIOS DE LA BIOMECÁNICA PARA CONOCER LA FUERZA, TRABAJO, POTENCIA, GASTO ENERGÉTICO(A PARTIR DE 1RM), EL UMBRAL DE FATIGA Y EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN PARA PLANIFICAR CICLOS DE ENTRENAMIENTO.		CONTENIDOS : PRINCIPIOS DE LA BIOMECÁNICA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA. MASA FUERZA TRABAJO POTENCIA GASTO ENERGÉTICO FUERZA MÁXIMA UMBRAL DE FATIGA TIEMPO DE RECUPERACIÓN MODELO DE OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO VALORACIÓN DEL TRABAJO EN MAQUINAS ARTICULADAS (MOVIMIENTO LINEAL) MOVIMIENTO ANGULAR POLEAS Y PALANCAS ANATOMÍA FUNCIONAL DE LOS EJERCICIOS MÁS COMUNES.	
DOCUMENTO A OBTENER		DIPLOMA AVALADO POR LA ASOCIACIÓN DE MEDICINA DEL DEPORTE Y EL INSTITUTO DE CAPACITACION EHD	
PERFÍL		ENTRENADORES FITNESS, ESTUDIANTES Y PROFESORES DE EDUCACION FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DEPORTISTAS E INTERESADOS EN LA SALUD Y EL EJERCICIO	
DESCUENTOS		GRUPOS, CLIENTES, PERSONAL EHD, EMPRESAS, DOCENTES Y ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
EXPOSITOR		JORGE OCHOA TORRES: CERTIFICADO EN BIOMECANICA Y PATOLOGÍA DEL APARATO LOCOMOTOR POR LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO, ESPAÑA Y LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA	
REQUISITOS DE APROBACIÓN		PARTICIPANTES QUE CONCLUYAN EL CURSO.	