



Curso Método

“Readaptación del CORE/CALP al impacto y alta intensidad”

Objetivos del curso

Dotar al profesional de las herramientas adecuadas para poder afrontar la readaptación del CALP al ejercicio físico de alta intensidad, alto impacto e hiperpresivo.

PROGRAMA

1. ¿Qué se considera alta intensidad, impacto e hiperpresión para al CALP?
2. Repaso teórico y práctico de los aspectos fundamentales de la técnica de ejecución del Método TAD.
3. Puesta en común de una sesión “tipo” del final de la fase II (fase de estimulación).
4. Progresión de ejercicios para deportes que impliquen torsiones de tronco.
5. Progresión de ejercicios de alta intensidad e impacto.
6. Progresión para la carrera.