



CURSOS DE



KETTLEBELLS Y/O HALTEROFILIA

Elemento TIERRA



Este elemento incluye todo lo relacionado con el entrenamiento de fuerza. Los pilares básicos se fundamentan en las técnicas de la halterofilia (con propuestas de adaptación y progresión en función del nivel del cliente), el powerlifting (desentrañando los secretos de tres de los grandes levantamientos: sentadilla, press de banca y peso muerto), las clásicas técnicas de hipertrofia-tonificación provenientes del mundo del fitness, y una serie de levantamientos auxiliares (kettlebells, balones medicinales, movimientos unilaterales, técnicas Strongman adaptadas a la sala de fitness tipo).



- **LUGAR:** **BOX RAGNAROK**
C/ TOMAS REDONDO, 2 NAVE – 2.17 – MADRID –
TLF: 91.661.62.20 – 687.44.94.79 - ALBERTO

- **FECHA:** DOMINGO 21 DE MAYO DEL 2017

- **HORARIO:**
* **Seminario Kettlebells:** 09:00 – 13:30
* **Seminario Halterofilia:** 15:00 A 19:30

- **DURACIÓN:** 4,5 horas lectivas presenciales y 10,5 horas a distancia (total 15 horas/SEMINARIO).

- **MATERIAL:** todo el material necesario para la realización del curso corre por parte de la APECED/APEP.

- **PROFESORADO:** todos nuestros profesores están cualificados para la impartición de nuestras formaciones (tanto a nivel teórico como práctico), siendo especialistas en los contenidos a desarrollar... Contamos con graduados en CCAFYDe, Magisterio E.F., TAFAD, Técnicos Deportivos, Fisioterapeutas y Osteópatas (www.apeced.es/profesores).



Curso Kettlebells
IVAN GONZALO MARTINEZ
ALVARO MENENDEZ



Curso Halterofilia
CARLOS LOPEZ
LUCIO DONCEL

- **NOTA IMPORTANTE:** Ambos seminarios convalidan con la certificación correspondiente de



- **ACREDITACIÓN:**

* Certificado de Asistencia emitido por APEP (Asociación Profesional de Entrenamiento Personal).

- **PRECIO POR CURSO:** 85 €/seminario (OFERTA 150€ los dos cursos)

- **INSCRIPCIONES:** www.apeced.es (SECCIÓN CURSOS 2017 – MES MAYO)

- **NOTA:**

Todos los alumnos/as deberán venir provistos ropa cómoda para realizar las diferentes prácticas a llevar a cabo. Todos los alumnos tienen que entregar una fotografía tamaño carnet y una fotocopia del DNI ó pasaporte. A.P.E.C.E.D. como entidad organizadora del curso se reserva el derecho de anular o modificar de forma parcial o total todo lo relacionado con la impartición del curso. Los cursos impartidos son de carácter no reglado, careciendo de efectos académicos.

¡¡¡ATENCIÓN!!!
PLAZAS LIMITADAS
CONFIRMAR ASISTENCIA