

II JORNADA LA FUERZA Y SU ENTRENAMIENTO

Profesor:

Dr. JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del deporte . Catedrático de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla

Dirigido a:

Entrenadores y técnicos relacionados con el alto rendimiento y el entrenamiento deportivo.

Objetivos del Curso:

Identificar y explicar por qué determinados conceptos relacionados con la fuerza y su entrenamiento no son correctos.
Comprender la estructura de la programación del entrenamiento de fuerza y evaluar su efecto.

Metodología:

Exposición teórico y práctica con espacios para la discusión con asistentes

Desarrollo del Curso:

10.00: Inicio de la sesión.

Bloque 1 : Conceptos relacionados con la fuerza y su entrenamiento

Bloque 2 : La carga en el entrenamiento de fuerza

12.00 – 12.15 Pausa Café

Bloque 3 : La programación del entrenamiento de fuerza

Bloque 4 : Notas sobre la evaluación del efecto del entrenamiento

14.00 – Clausura y entrega de diplomas

JORNADA PRESENCIAL SÁBADO 29 DE NOVIEMBRE DE 2025

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL- C/Arequipa, 13 – Madrid

INSCRIPCIÓN GRATUITA, PLAZAS LIMITADAS <https://coes.olimpiada.es/>