



ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO: MÁQUINAS ISOINERCIALES



4 Nov/2016

SALA 1 POLIDEPORTIVO

12.00 – 15:00

Responsable: Rafael Ramos Veliz - UFV

Profesor CAFYD-Itinerario Entrenamiento

Deportivo - rafael.ramos@profesores.ufv.es

Ponente: José Segura Romero - ISOINERCIAL

Introducción al trabajo excéntrico

Descripción y características de la tecnología isoinercial

Análisis de curvas de potencia en ejercicios de tren superior e inferior

Aplicaciones prácticas en salas de fitness

Protocolos de trabajo en recuperación deportiva



ISOINERCIAL

Pº Castellana 40, 8º

www.isoinercial.com

info@isoinercial.com

Créditos

Asistencia: 0,15 ECTS.

Trabajo: 0,05 ECTS.



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid