

# ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y MOVIMIENTOS OLIMPICOS

**nexus** ▶  
**fitness**  
ONLINE EXERCICE ACADEMY

## CONTENIDO

### ▶ OBJETIVO

— Conocer los fundamentos del entrenamiento de fuerza, sus beneficios, sus patrones de movimiento, la técnica y los errores más frecuentes. Profundizar en los distintos métodos de entrenamiento y aprender a crear una sesión de entrenamiento donde el principal objetivo es el trabajo de fuerza con ejercicios básicos de fuerza y potencia.

### ▶ CONTENIDO

Bloque 1 (Teórico)

Introducción

Fundamentos del entrenamiento de Fuerza

Sus Beneficios

Metodologías

### Bloque 2; Teórico

Introducción

Fundamentos del entrenamiento de Fuerza

Sus Beneficios

Metodologías

### Bloque 3; Practico

Errores Comunes

Correcciones

Practica

**nexus ▶**  
**fitness**  
ONLINE EXERCICE ACADEMY