ENTRENAMIENTO HÍBRIDO

FORMACIÓN

nxfacademy | NXF Academy | www.nexusfitness.es

El **Entrenamiento Híbrido** es un formato de entrenamiento en el que dentro de una misma sesión se pueden trabajar cualidades físicas tan dispares como la Fuerza y la Resistencia. Los programas tradicionales de entrenamiento y la teoría del entrenamiento nos han enseñado que para poder desarrollar las cualidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad) deben realizarse programas específicos de entrenamiento para cada una de ellas que en algunos casos, como por ejemplo Fuerza y Resistencia pueden ser opuestos. Con este nuevo planteamiento podemos diseñar sesiones de entrenamiento en las que podemos trabajar estas dos cualidades generando adaptaciones funcionales que ayuden a mejorar de forma general el rendimiento del deportista.

¿PARA QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MÉTODO DE ENTRENAMIENTO?

Pues para todos aquellos atletas que les gusten las pruebas de resistencia pero que a la vez quieran desarrollar la fuerza manteniendo una buena masa muscular.

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

09:00 a 10:30 h. Evolución del entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

10:30-11:00h Descanso

11:00-11:30h Características Entrenamiento Híbrido.

11:30h - 13:00h Programación.

13:00 - 15:00h Práctica Entrenamiento Híbrido.

nexus fitness

ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es