



ASOCIACION ARGENTINA DE ENTRENADORES DE ATLETISMO

JORNADAS NACIONALES DE ATLETISMO

- Organiza: Asociación Argentina de Entrenadores de Atletismo
- Auspician: Ente Municipal de Deportes y Recreación (EMDER)
Asociación Marplatense de Atletismo (AMA)
Confederación Argentina de Atletismo (CADA)
- Fecha: 25 y 26 de Enero de 2008
- Lugar: Mar del Plata
- Disertantes: Lic. Guillermo Chiaraviglio – Lic. Fernando Rodríguez Facal – Prof. Daniel Díaz – Prof. Alexis Abot
- Temario: Entrenamiento de la Resistencia general en los diferentes grupos de pruebas ABC del Salto con garrocha
- Participantes: Profesores, Preparadores Físicos y Entrenadores de Atletismo
- Inscripción: Prof. Daniel Díaz 0223 155306049 dcdiaz65@hotmail.com
Se reciben hasta el jueves 24 a las 12 hs
- Costo: \$ 100

PROGRAMA HORARIO

Viernes 25:

18.00 Bases Fisiológicas de la Resistencia - *Lic. Rodríguez Facal.*

19.30 Entrenamiento de la Resistencia General en los Saltos - *Lic. Chiaraviglio*

20.30 Entrenamiento de la Resistencia General en las disciplinas de medio fondo y fondo - *Prof. Abott*

Sábado 26:

08.00 Entrenamiento de la Resistencia General en la Velocidad - *Prof. Díaz*

09.00 Entrenamiento de la Resistencia General en las disciplinas de Lanzamientos - *Prof. Rodríguez Facal.*

10.15 Metodologías de entrenamiento de la resistencia en la práctica:

(Bloques prácticos trabajo de 25 min. Con deportistas de los diferentes grupos de pruebas)

19.00 El ABC del salto con garrocha - Lic. Guillermo Chiaraviglio

21.00 Cierre del curso y Entrega de Certificados.

