

# CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALIZADO EN CARRERAS DE OBSTÁCULOS

## PROGRAMA MODALIDAD ONLINE

**DOMINGO 14 JULIO. 16:30H A 20:00H (PARTE TEÓRICA ONLINE)**

**16:30h a 17:30h:** Qué son las Carreras de Obstáculos. (Teórica: 1h)

- a) Origen Evolución y Tipos de Carreras de Obstáculos.
- b) La actualidad de las Carreras de Obstáculos.

**17:30h a 18:30h:** Demandas Fisiológicas en las Carreras de Obstáculos. (Teórica: 1h)

- a) Capacidades Físicas Fundamentales.
- b) Factores determinantes del rendimiento

**18:30h a 19:00h:** Descanso (30')

**19:00h a 20:00h:** Valoración Física del atleta de Carreras de Obstáculos. (Teórica: 1h)

- a) Test de Fuerza.
- b) Test de Resistencia.
- c) Test de movilidad y valoración funcional de movimiento.

**DOMINGO 21 JULIO. 16:30H A 20:00H (PARTE TEÓRICA ONLINE)**

**16:30h a 18:00h:** Periodización de Entrenamiento para una Temporada de Carreras de Obstáculos. (Teórica: 1h 30').

**18:00h a 18:30h:** Descanso. (30')

**18:30h a 20:00h:** Programación de Entrenamiento para Carreras de Obstáculos. (Teórica: 1h 30')

- a) Programación de Entrenamiento de la Resistencia. (Teórica: 30')
- b) Programación de Entrenamiento de la Fuerza. (Teórica: 30')
- c) Entrenamiento Concurrente. Que es y cómo aprovechar el máximo potencial. (Teórica: 30')
- d) Desarrollo de un Mesociclo, Microciclo y Sesiones de Entrenamiento (Practica)

**MÁS INFORMACIÓN  
CONTACTO E INSCRIPCIONES**

Tlf: 656 92 71 71

[enric@crossworkentrenadores.com](mailto:enric@crossworkentrenadores.com)

<https://crossworkentrenadores.com>



**LUGAR DE  
CELEBRACIÓN**

En La Eliana, (Valencia).  
Complejo Deportivo IALE SPORT  
C/ Comedias s/n. 46183

