

Lugar, fechas e inscripciones

Lugar:

Complejo Deportivo Eras de Renueva
C/ Abad de Santullán 2
24008 LEÓN

Fechas y horarios:

17/abril/2010. De 10 a 14 y de 16 a 20h.

Inscripciones y precio:

Precio del curso: 120 eur.
Ingreso/transferencia bancaria a:

0049-6408-27-2290006284

Concepto: "Polar Instructor-Supera León"

Una vez realizado el ingreso deberá enviar un mail a: "informacion@trainingexcellence.es" con sus datos personales (nombre, dirección postal, teléfono y mail) confirmando su inscripción.

Información:

606 777435

Organizan:



Colabora:



Training Excellence

www.trainingexcellence.es

Teléfono: 606 777 435

Email: informacion@trainingexcellence.es



Curso de formación:

POLAR
INSTRUCTOR

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



León: 17 de abril de 2010
Complejo Deportivo Eras de Renueva
C/ Abad de Santullán 2
24008 LEÓN

Información: 606 777435

Curso de Formación: **POLAR INSTRUCTOR**

PROFESORADO

Dra. Nuria Garatachea

Dra. en CC. Actividad Física y Deporte
Directora Formación Training Excellence
Autora de varios libros sobre actividad física y salud e investigadora en el mismo área.

OBJETIVOS

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas relacionadas con la frecuencia cardiaca
- Conocer el funcionamiento y manejo de un pulsómetro
- Conocer la implicación cardiovascular en un esfuerzo por medio del control de la frecuencia cardiaca
- Comprender la utilidad de la medición de la frecuencia cardiaca tanto para el control del entrenamiento tanto en el rendimiento deportivo como en el campo de la salud.



CONTENIDOS

- La frecuencia cardiaca (FC)
- Respuestas y adaptaciones de la FC al ejercicio
- Factores que afectan a la FC
- Relación entre FC y consumo de oxígeno
- Importancia de la medición y análisis de la FC
- Entrenar con pulsómetro. Intensidades de FC
- Pulsómetros Polar. Líder mundial
- Línea fitness, running, cycling y outdoor
- Funciones Polar (Fitness, cycling, running)
- Comunicación del pulsómetro con el PC
- Software para el análisis del entrenamiento mediante la FC

Training Excellence

www.trainingexcellence.es

Teléfono: 606 777 435

Email: informacion@trainingexcellence.es

Todos los alumnos que superen el curso con aprovechamiento obtendrán el **diploma "POLAR INSTRUCTOR" por Training Excellence**