

TALLER D'ABDOMINALS

PER A LA MILLORA DEL RENDIMENT ESPORTIU

TEMARI

1. Anatomia i fisiologia de la paret anterolateral de l'abdomen.
2. Biomecànica del moviment abdominal.
3. Falsos mites sobre l'entrenament abdominal.
4. Principis de l'entrenament i la seua relació amb el rendiment esportiu i els diferents objectius.
5. Variables de l'entrenament a tindre en compte en l'entrenament abdominal, per a la millora del rendiment esportiu.
6. Metodologia de l'entrenament abdominal i la seua relació amb el rendiment esportiu. Aplicacions en funció de l'objectiu de rendiment.
7. Programació de l'entrenament abdominal orientat al rendiment esportiu.