

**SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI**  
**ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA**  
**PRIMER SEMESTRE DEL CURS 2015-16**

Què hi ha darrere d'un pla d'entrenament?	
<b>Continguts</b>	El primer pas per a entendre un pla d'entrenament és conèixer les capacitats físiques bàsiques que tenim les persones i com hem d'entrenar-nos. Una vegada sabem com funcionen, hem d'abordar la teoria general de l'entrenament per a poder estructurar el treball que hem de realitzar i així, després, dotar de continguts, mitjançant els sistemes d'entrenament, el nostre treball. Amb tot açò podrem raonar i comprendre perfectament tots els matisos que hi ha darrere d'un pla d'entrenament.
<b>Professorat</b>	<b>José Miguel Martínez Manzanera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport amb l'especialitat en Alt Rendiment Esportiu</li> <li>• Entrenador nacional d'atletisme</li> <li>• Monitor de pilates</li> <li>• Àmplia experiència com entrenador</li> </ul>
<b>Dates</b>	23 i 24 d'octubre de 2015
<b>Dies</b>	Divendres i dissabte
<b>Horari</b>	Divendres 23 d'octubre de 16 h a 21.30 h Dissabte 24 d'octubre de 9 h a 13.30 h
<b>Lloc</b>	Aula teoria
<b>Preu</b>	<u>Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades:</u> 15 euros <u>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI:</u> 15 euros <u>SAUJI:</u> 20 euros <u>Altres col·lectius:</u> 25 euros
<b>Places</b>	15 mínim i 50 màxim.
<b>Avaluació</b>	Assistència al 80% de les sessions
<b>Crèdits</b>	0,5 crèdits
<b>Durada</b>	Nombre d'hores teòriques i pràctiques: 10
<b>Inscripció</b>	Fins al 16 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o en les adreces web <a href="http://inscripcio.uji.es/">http://inscripcio.uji.es/</a> <a href="http://bit.ly/1S7VY0C">http://bit.ly/1S7VY0C</a>

**Més informació:**

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

**Servei d'Esports**  
**964 728 804 / 964 729 332**