

 100% ONLINE

Planificación anual de la

PREPARACIÓN FÍSICA

Curso

Lic. Alejandro Kunic



Bienvenido/a al Curso de Planificación Anual de la Preparación Física

-  **Modalidad: online asincrónico**
-  **Método flexible: podrás verlo en el momento y lugar que desees**
-  **Se entrega certificado al finalizar el curso**

En este curso vas a aprender herramientas para aplicar en el día a día con tu atleta / deporte, vas aprender a diseñar, planificar y ajustar la preparación física de tu deportista entendiendo cuales son los pasos a seguir durante la temporada atendiendo las diferentes variables y emergentes que vayan sucediendo en el transcurso de la misma.



¿A quién está dirigido?

Este curso de planificación anual de preparación física está dirigido a entrenadores, preparadores físicos, deportistas, estudiantes de ciencias del deporte y cualquier persona apasionados del área interesa en descubrir detalles para diseñar una planificación a largo plazo efectivos, entendiendo los objetivos de cada periodo y contenidos a entrenar en cada uno de ellos



Contenido

1 Introducción

2 Diagnóstico Inicial y Objetivos

3 Desarrollo del Cronograma Anual

4 Componentes de la Preparación Física

5 Periodización de la Preparación Física

6 Estructuras de la Periodización

7 La Pretemporada

8 Ondulación de la Carga

9 Desarrollo de los Microciclos y Emergentes

10 Análisis Anual y Feed back



¿Quién Soy?

- Preparador Físico profesional con amplia experiencia en competencias nacionales e internacionales con logros en Torneos Nacionales, obtención del 2° y 3° puesto de Copa Libertadores en Boca Juniors,
- Preparador Físico de deportista para la Maratón 42km de JJOO Paris 2024
- Docente del ISEF N°1 “Dr. Enrique Romero Brest”, del ISEF N°2 “Federico Dickens”



ALEJANDRO KUNIC



PREPARACIÓN FÍSICA

¡POTENCIÁ TU ENTRENAMIENTO!



ALEJANDRO KUNIC