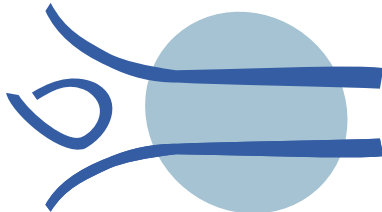




Universidad de Murcia

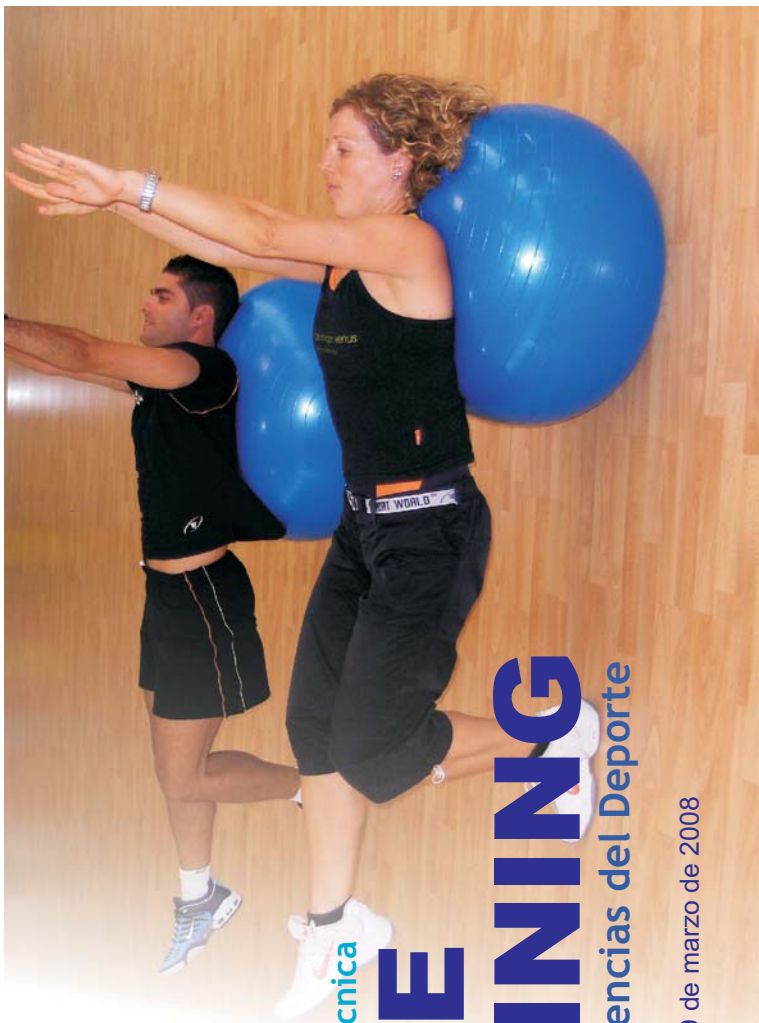
Vicerectorado de Información, Comunicación e Innovación



Especialización técnica

CORE TRAINING

Facultad de Ciencias del Deporte



Colabora:



Murcia, 7-9 de marzo de 2008

Programa provisional

Viernes 7 de marzo de 2008

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación
16:30 a 20:00 h.....El culto al cuerpo: beneficios y problemas
20:00 a 21:00 h.....Hábitos saludables para el cuidado de la espalda

Sábado 8 de marzo de 2008

09:00 a 11:00 h.....Programas de entrenamiento para la musculatura del tronco
11:00 a 14:00 h.....Aparatos e implementos para la musculatura del tronco
16:00 a 19:00 h.....Práctica
19:00 a 21:00 h.....Acondicionamiento de la musculatura del tronco con el juego

Domingo 9 de marzo de 2008

09:00 a 12:00 h.....Técnicas biomecánicas para los ejercicios y aparatos
12:00 a 14:00 h.....Práctica

Profesorado



Dr. Francisco José Vera García

- Profesor de la asignatura Bases Biomecánicas de la Actividad Física en la Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Especialista en entrenamiento de la musculatura del tronco, la función de la musculatura abdominal y la prevención de las lesiones de espalda.
- Autor de diversos artículos.

Inscripciones

Cuota: 200 €

Duración: 31 horas

Lugar: Centro Deportivo La Flota

Plazas limitadas: 25 alumnos-as

Presentación de inscripciones: es obligatorio presentar antes del 7 de marzo de 2008 el boletín de inscripción junto al resguardo de abono en el banco a Juan Antonio Moreno Murcia. Facultad de Ciencias del Deporte. Parque Almansa. 30730 San Javier (Murcia).

Tel.: 968 39 86 78; 648 14 64 38; Fax: 968 39 86 72;

E-mail: morenomu@um.es <http://www.um.es/univefd/formacion.htm>

Boletín de inscripción

CÓDIGO Nº 3672S

Concepto: Seminario de especialización técnica en core training

Nombre:.....Apellidos:.....

Domicilio:.....

CP:.....Población:.....Provincia:.....

NIF:.....Tel.:.....E-mail:.....

Fecha:.....Firma:

FORMAS DE PAGO:

Pagos desde la Región de Murcia

Operativa a seguir por las Sucursales del CAJAMURCIA: Ingreso Universidad de Murcia. Transacción: 247

Operativa a seguir por las Sucursales de CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRANEO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas.

Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas.

Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

Pagos desde territorio nacional

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas.

Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

NO EFECTUAR TRANSFERENCIAS EN NINGÚN CASO