

CURSO

PARA ENTRENADORES

DE TAEKWONDO

cronograma
DOMINGO 23

Orientado al Entrenamiento del TKD Deportivo

10 hs.

PREP. FÍSICA: DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS

11 hs.

PREP. FÍSICA: IMPORTANCIA DE LOS TIEMPOS DE RECUPERACIÓN

12 hs.

PLANIFICACIÓN: ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA SEGUN LAS EDADES DE LOS DEPORTISTAS.

13 hs.

BREAK PARA ALMUERZO

15.30 hs.

TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATEGIA: DEFINICIÓN Y ORGANIZACIÓN

17 hs.

CONFECCIÓN DE UNA PLANIFICACIÓN BAJO SISTEMA ATR

18 hs.

EVALUACIÓN Y CIERRE DEL CURSO