

Taller d'Entrenament de la força per a dones- Premium

Aquest programa s'ha concebut com una experiència d'aprenentatge pràctic, tècnic i conscient de l'entrenament de força. L'objectiu fonamental és defugir del concepte d'esforç físic sense control, prioritzant l'educació del moviment per tal de construir una base sòlida, segura, funcional i, sobretot, sostenible a llarg termini per a la salut de la dona. En finalitzar el taller, cada participant disposarà dels criteris tècnics necessaris per continuar el seu desenvolupament físic amb total seguretat i independència.

Es busca una optimització mecànica del moviment, prioritzant la tècnica abans de la inclusió de càrregues. Es treballarà de manera analítica el control postural, l'alineació corporal, l'activació muscular eficient, la respiració i l'estabilització utilitzant el pes corporal i materials com kettlebells, barres, sistemes de politges, suspensió (TRX), gomes elàstiques, pilotes medicinals, així com l'entrenament unilateral, el control del tempo i les isometries.

Amb aquesta transferència de coneixements, es desenvoluparà la consciència corporal per a identificar els patrons motrius, reconèixer les possibles compensacions musculars i aprendre a aplicar mecanismes d'autocorrecció.

La progressió serà individualitzada i metodològica, en funció de les aptituds i capacitats de cadascuna. Es farà una proposta d'exercicis seguint una progressió, amb opcions de regressió i alternatives adaptades a la condició física de cada usuària, fomentant l'autonomia en l'entrenament.

No s'hi admetran noves incorporacions una vegada iniciada la primera sessió.

OBSERVACIÓ: aquest taller és un curs amb principi i fi, amb uns continguts específics que es repeteixen a cada taller en qualsevol dels 2 períodes.