



SEMINARIO CORE TRAINING: DE LA SALUD AL ALTO RENDIMIENTO

Índice de contenidos

1. Fundamentación teórica

- 1.1. Origen, definición y funciones anatómica y fisiológica del término **"core"**
- 1.2. Relación con la prevención de lesiones y mejora del **rendimiento deportivo**
- 1.3. **Periodización** del programa de entrenamiento
- 1.4. **Evaluación**



2. Taller práctico

- 2.1. **Activación** de la musculatura profunda del tronco de forma estática y dinámica
- 2.2. Empleo de medios materiales **estables** e **inestables**
- 2.3. Ejercicios específicos aplicados a diversos **deportes**

