

Entrenamiento y Acondicionamiento de Resistencia - Escuela Preparatoria Century

Este curso está recomendado para estudiantes automotivados que desean alcanzar un alto nivel de desarrollo físico mediante el entrenamiento con pesas, la carrera, los ejercicios de flexibilidad y el acondicionamiento físico. A lo largo del curso, los estudiantes participarán y aprenderán sobre los elementos básicos del desarrollo de un programa de entrenamiento con pesas, así como las técnicas o formas adecuadas del uso de diferentes tipos de levantamientos de pesas. Los estudiantes utilizarán ejercicios de estiramiento para aumentar la flexibilidad, velocidad, agilidad y resistencia. Los estudiantes aprenderán sobre anatomía y nutrición básica en relación con el ejercicio y trabajarán para alcanzar metas personalizadas.

Área De Enfoque	Educación Física
Crédito	0.5
Grado(s)	9,10,11,12