

# Entrenamiento y Acondicionamiento de Resistencia - Escuela Preparatoria Hillsboro

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.

<b>Área De Enfoque</b>	<b>Educación Física</b>
<b>Crédito</b>	<b>0.5</b>
<b>Grado(s)</b>	<b>10,11,12</b>