
Entrenamiento y Acondicionamiento de Resistencia Avanzado - Escuela Preparatoria Century

Este curso es una continuación del curso Entrenamiento y Acondicionamiento de Resistencia y se centra en los movimientos de entrenamiento de resistencia y ejercicios funcionales para aquellos estudiantes que quieran mejorar su velocidad lateral y lineal, habilidad de salto, fuerza, flexibilidad y la intensidad en general.

Área De Enfoque	Educación Física
Crédito	0.5
Grado(s)	10,11,12
Prerrequisito	Ver la nota*