EXOS®

¿ESTÁS PREPARADO PARA APROVECHAR TUS OPORTUNIDADES?

El **mentorship Phase 1** es la formación sobre el sistema de entrenamiento de EXOS para entrenadores, preparadores físicos y personal trainers.

11/12/13/14 Marzo 2021 (CAR Sant Cugat, Barcelona)

MENTORSHIP PHASE 1

LA MEJOR FORMACIÓN

PARA PREPARADORES FÍSICOS Y ENTRENADORES PERSONALES

ORGANIZA

Tecnosport CONDITION

ESHI EUROPEAN SPORTS HEALTH INSTITUTE

AGRADECIMIENTO Y COLABORACIÓN: CAR

TE DAMOS LA OPORTUNIDAD
DE FORMARTE CON EXOS®

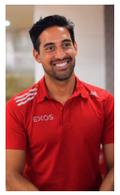
4 días de clases teóricas, trabajos de campo y prácticas impartidas por los entrenadores de los mejores atletas del mundo.

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN

- INTRODUCCIÓN AL SISTEMA EXOS
- PRE-HABILITACIÓN Y FUERZA DEL PILAR
- PLIOMETRÍA
- ACELERACIÓN
- VELOCIDAD ABSOLUTA
- VELOCIDAD MULTIDIRECCIONAL
- FUERZA Y POTENCIA ROTACIONAL
- DESARROLLO DE SISTEMAS DE ENERGÍA ("CARDIO")
- REGENERACIÓN / RECUPERACIÓN
- PROTOCOLOS PARA MEDIR PERFORMANCE
- EVALUACIÓN DE MOVIMIENTO FUNCIONAL (FMS)

Impartido **en español** por JAIR LEE

(Coach EXOS)



Miembro de EXOS desde 2011 como especialista en rendimiento. ha trabajado con atletas de todos los niveles, incluidos profesionales, aficionados y jóvenes. Inició su carrera en EXOS trabajando con varios equipos de fútbol profesional que desarrollan programas de entrenamiento de fuerza en los Estados Unidos, América del Sur y Europa. Se unió al equipo de EXOS Education en 2012, enseñando tanto en inglés como en español. Jair estudió kinesiología, centrandose en la fuerza y acondicionamiento en la Universidad Estatal de California en Fullerton.

¿QUÉ INCLUYE EL CURSO?

EXOS

ACCESO GRATUITO A LA CERTIFICACIÓN EXOS ONLINE XPS (VALORADO EN $1,130USD)

DESCUENTO EN PRODUCTOS PATROCINADORES DE EXOS

CRÉDITOS DE EDUCACIÓN CONTINUA (CEU): **NSCA:** 2 | **ACSM:** 30

LUGAR DE CELEBRACIÓN

CAR Sant Cugat
Av. Alcalde Barnils, 3-5
08174 Sant Cugat del Valles, Barcelona

Puedes reservar tu habitación y pensión completa en el propio CAR. Plazas limitadas.

PRECIOS Y CONDICIONES

SUPER EARLY BIRD	EARLY BIRD	
PERFORMANCE MENTORSHIP Phase 1	**PERFORMANCE MENTORSHIP** Phase 1	**PERFORMANCE MENTORSHIP** Phase 1
2.379,00 US$	**2.659,00 US$**	**2.799,00 US$**
Oferta válida hasta el 9 de enero	Oferta válida hasta el 10 de febrero	Oferta válida hasta el 9 de marzo

¡Aprovecha nuestro descuento! Ahorra $360 con el código **TECNOSPORT360**

CONSULTA E INFORMACIÓN: Marien Salomó / 605 823 547

**consulta descuentos por grupo*

EXOS®

CONSULTA E INFORMACIÓN

Marien salomó
m.salomo@eshi.es / 605 823 547

www.eshi.es

ORGANIZA

Tecnosport CONDITION

ESHI EUROPEAN SPORTS HEALTH INSTITUTE

AGRADECIMIENTO Y COLABORACIÓN:

CAR