



IV MASTER UNIVERSITARIO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

1º CURSO

HORARIO PRESENCIAL 7
LUGAR SALÓN JOSE VILLALONGA

16 de abril de 2010

HORAS	PROFESORES
10:00 – 12:00	- AREA II: “CONDICIONAL” ”METODOLOGÍA DE LA FLEXIBILIDAD” PROFESOR: LUIS CASAIS
12.00-12.30	- DESCANSO
12:30 – 14:30	- AREA II: “CONDICIONAL” ”METODOLOGÍA DE LA FLEXIBILIDAD” PROFESOR: LUIS CASAIS
14:30 – 15.30	COMIDA: RESIDENCIA RFEF
15.30 – 17:30	- ÁREA I: MÉDICA-FISIOLÓGICA- BIOMECÁNICA PROFESOR: JAN HELGERUD ”STRENGTHEN YOUR ENDURANCE IN FOOTBALL” ”FORTALECE TU RESISTENCIA EN EL FÚTBOL”
17:30 – 19:30	- AREA II: “CONDICIONAL” ”METODOLOGÍA DE LA RESISTENCIA” PROFESOR: JOSÉ LUIS ARJOL (PRÁCTICA)

- Estos horarios pueden sufrir modificaciones con arreglo a las necesidades y ajustes de la programación.
- La sesión del profesor Arjol será práctica con lo que se recomienda a los alumnos que vengan con ropa deportiva