



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

## CICLO DE CONFERENCIAS

# ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA TODOS

CUPO LIMITADO

EN LÍNEA

### OBJETIVO GENERAL

Conocer los métodos de entrenamiento de la fuerza general y específica; así como su aplicación para la vida diaria.

### IMPARTE

Prof. Emmanuel Novas Sánchez.

### TEMAS

1. Descubre los beneficios del entrenamiento de fuerza.
2. Tu cuerpo es una máquina: Cómo funciona el entrenamiento de fuerza.
3. Diseña tu propio entrenamiento.
4. Domina la técnica y evita lesiones.
5. Adapta el entrenamiento a tus necesidades.

### DIRIGIDO A

Público en general.

### FECHAS

Del **21 de octubre** al **4 de noviembre** del **2024**.

### FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

**20 de octubre** del **2024**.

### PLATAFORMA

Vía Zoom.

### DURACIÓN

5 sesiones | 10 horas .

### DÍAS Y HORARIOS

**Lunes** y **miércoles** de **12:00** a **14:00** horas.

### REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ced/conferencias.php>

### REQUISITOS DE DOCUMENTOS

- Comprobante de estudios con nivel mínimo de bachillerato y/o equivalente.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía vigente.

### SIN COSTO

### INFORMES

[ced@deporte.unam.mx](mailto:ced@deporte.unam.mx)

#SOYDEPORTEUNAM



REDEC UNAM