

# Curso Universitario

## Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración

Avalado por la NBA





## Curso Universitario

### Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-deportes-media-larga-duracion](http://www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-deportes-media-larga-duracion)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

En esta capacitación de alto nivel, el fisioterapeuta se especializará en los entrenamientos de fuerza para los deportistas que realicen actividades físicas de media y larga duración. Una oportunidad única de capacitarse con los mejores y de adquirir conocimientos avanzados en la materia, con los que alcanzará la excelencia académica y destacará en un sector que se caracteriza por su alta competencia profesional.





“

*Sumérgete en el estudio de este Curso Universitario de elevado rigor científico y mejora tus habilidades fisioterapéuticas en el entrenamiento de fuerza para el alto rendimiento deportivo”*

Cada vez con más frecuencia se observan eventos de élite como etapas de Tour de France, Triatlón de Distancia Olímpica, definiendo el primer puesto con un *sprint* final. Para ello es necesario poseer niveles adecuados de fuerza para sostener la longitud de la zancada, brazada, remada, etc., durante la prueba y tener un desarrollo neuromuscular que permita esprintar sobre el final. Por ello es fundamental el trabajo de los fisioterapeutas para los deportistas que deseen alcanzar un óptimo rendimiento.

Trabajar la fuerza en deportistas es un elemento fundamental en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Un entrenamiento clínico supervisado por un fisioterapeuta disminuye la debilidad muscular y el riesgo lesivo ya que, es un método efectivo para aumentar la masa muscular y la fuerza.

El alumno de este Curso Universitario contará con una especialización diferenciadora respecto a sus colegas de profesión, pudiéndose desempeñar en todos los ámbitos del deporte como especialista en Entrenamiento de Fuerza.

El equipo docente de este Curso Universitario en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de esta especialización, para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, TECH se ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, se presenta este Curso Universitario con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite en fisioterapia. Además, al tratarse de un Curso Universitario online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Curso Universitario en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- ◆ Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en fisioterapia.
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Especialízate y destaca en un sector con alta demanda de profesionales”*

“

*Este Curso Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales que vierten en esta especialización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una especialización inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos en Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza y con gran experiencia.

*El Curso Universitario permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.*

*Aumenta tus conocimientos en el Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración con esta capacitación de alto nivel para Fisioterapeutas.*



# 02 Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el fisioterapeuta consiga dominar de forma práctica y rigurosa el Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza.





“

*Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Profundizar en el conocimiento basado de la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico en lo referente al entrenamiento de la Fuerza
- ◆ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto al entrenamiento de la Fuerza
- ◆ Aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo en cuanto a la Fuerza se refieren
- ◆ Dominar con eficacia el entrenamiento de la Fuerza para la mejora del rendimiento en deportes de tiempo y marca, así como en los deportes de situación
- ◆ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica.
- ◆ Profundizar en los principios que rigen la Teoría de los Sistemas Dinámicos Complejos en lo que refiere al entrenamiento de la Fuerza
- ◆ Integrar con éxito el entrenamiento de la Fuerza para la mejora de las Habilidades Motrices inmersas en el deporte
- ◆ Dominar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar y analizar los mecanismos de producción de fuerza en diferentes disciplinas de resistencia
- ◆ Conocer en profundidad los diferentes medios y métodos de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica
- ◆ Profundizar los efectos del entrenamiento concurrente y sus respuestas sobre la resistencia
- ◆ Programar y organizar el entrenamiento de la fuerza

“

*El ámbito deportivo precisa de profesionales fisioterapeutas capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”*

03

# Dirección del curso

Nuestro equipo docente cuenta con un amplio prestigio en el sector y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Curso Universitario con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en la materia.





“

*Aprende de los mejores profesionales y  
conviértete tú mismo en un profesional de éxito”*

## Dirección



### Dr. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en (ARD) COE
- ♦ EXOS CERTIFICACIÓN
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Especialista en Biomecánica Aplicada y Valoración Funcional
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Posgrado en Prevención y Rehabilitación de Lesiones
- ♦ Certificación en Valoración Funcional y Ejercicio Correctivo
- ♦ Certificación en Neurología Funcional
- ♦ Diplomado en estudios Avanzados (DEA) universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en (ARD)

## Profesores

### D. Añon, Pablo

- ◆ Licenciado en Actividad Física y Deporte
- ◆ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte
- ◆ Preparador físico del equipo Nacional de Vóley que asistirá a los próximos Juegos Olímpicos
- ◆ Especialista certificado en resistencia y acondicionamiento, certificación NSCA
- ◆ NSCA National Conference



# 04

## Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la especialización de calidad en el ámbito fisioterapéutico; y comprometidos con la enseñanza mediante las nuevas tecnologías educativas.





“

*Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación”*

## Módulo 1. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración

- 1.1. Fuerza
  - 1.1.1. Definición y concepto
  - 1.1.2. *Continuum* de las capacidades condicionales
  - 1.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
  - 1.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia
- 1.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
  - 1.2.1. Adaptaciones neuromusculares
  - 1.2.2. Adaptaciones metabólicas y endócrinas
  - 1.2.3. Adaptaciones sobre la *performance* en pruebas específicas
- 1.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
  - 1.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
  - 1.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
  - 1.3.3. Cinemática angular
  - 1.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
  - 1.3.5. Dinámica del esfuerzo
  - 1.3.6. Amplitud y dirección del movimiento
- 1.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
  - 1.4.1. Perspectiva histórica
  - 1.4.2. Fenómeno de interferencia
    - 1.4.2.1. Aspectos moleculares
    - 1.4.2.2. Performance deportiva
  - 1.4.3. Efectos del entrenamiento de la fuerza sobre la resistencia
  - 1.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
  - 1.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
  - 1.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes





- 1.5. Entrenamiento de la fuerza
  - 1.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
  - 1.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
  - 1.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
  - 1.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
  - 1.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera
- 1.6. Ejercicios y medios especiales del entrenamiento de la fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
  - 1.6.1. Patrones de movimientos
  - 1.6.2. Ejercicios básicos
  - 1.6.3. Ejercicios balísticos
  - 1.6.4. Ejercicios dinámicos
  - 1.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
  - 1.6.6. Ejercicios de core
- 1.7. Programación del entrenamiento de la fuerza en función de la estructura del microciclo
  - 1.7.1. Selección y orden de los ejercicios
  - 1.7.2. Frecuencia semanal de entrenamiento de la fuerza
  - 1.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
  - 1.7.4. Tiempos de recuperación
- 1.8. Entrenamiento de la fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
  - 1.8.1. Entrenamiento de la fuerza para corredores de medio fondo y fondo
  - 1.8.2. Entrenamiento de la fuerza orientado al ciclismo
  - 1.8.3. Entrenamiento de la fuerza orientado a la natación
  - 1.8.4. Entrenamiento de la fuerza orientada al remo
  - 1.8.5. Entrenamiento de la fuerza orientada al esquí de fondo
- 1.9. Control del proceso de entrenamiento
  - 1.9.1. Perfil de carga velocidad
  - 1.9.2. Test de carga progresiva

# 05

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.





## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice Global Score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Resúmenes interactivos

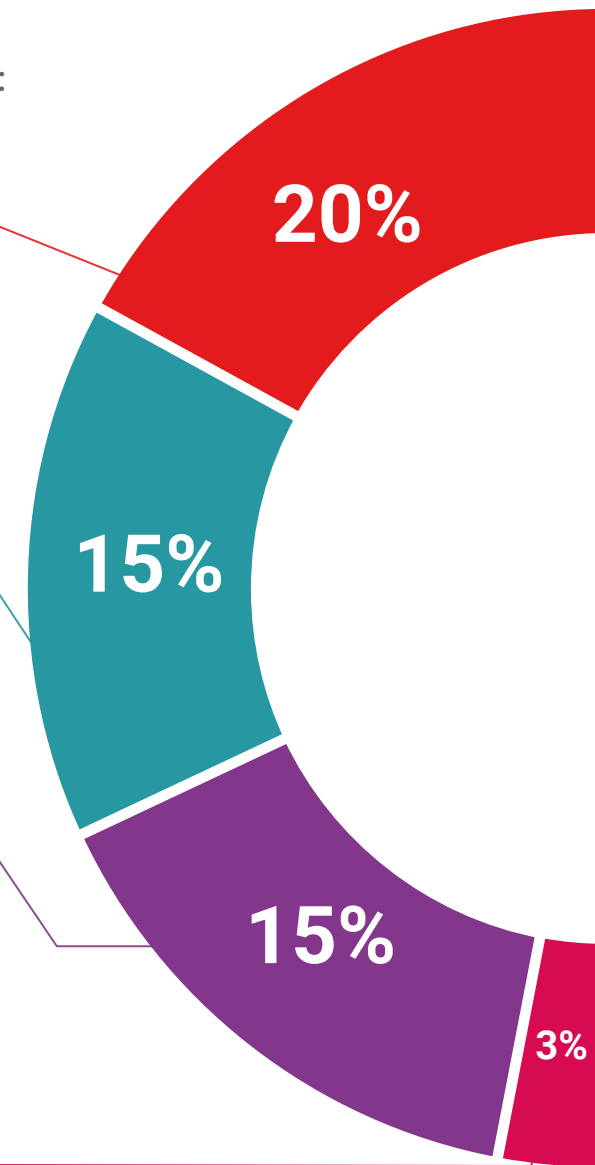
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

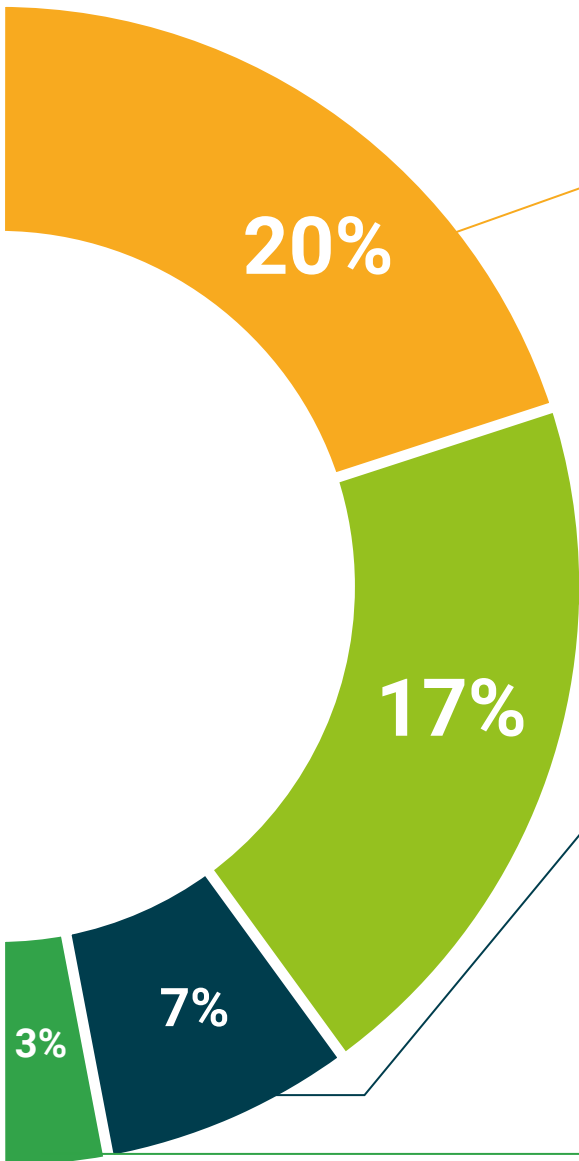
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores case studies de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

Este programa en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







## Curso Universitario

Entrenamiento de la Fuerza  
en los Deportes de Media  
y Larga Duración

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración

Avalado por la NBA

