



# CURSO DE BULGARIAN BAG NIVEL 1 SUPLES FIT CAR MADRID-26 MAYO DE 2018

## 1. DESCRIPCIÓN

Este programa de certificación supone la aplicación práctica de los **sacos búlgaros** haciendo énfasis en el dominio de los movimientos fundamentales de estos, por lo que el objetivo general es enseñar a otros a utilizarlos correctamente y con seguridad con una gran variedad de ejercicios.

## 2. CONTENIDO

Mediante la práctica aprenderás cómo esta **herramienta increíblemente versátil** se puede utilizar en cualquier entorno para aumentar la fuerza muscular y la resistencia, la capacidad anaeróbica, la unidad neuromuscular, la velocidad, la agilidad, la fuerza de la base general, y además:

- Comprender los pilares científicos y cómo se aplican al saco búlgaro.
- Clasificar los ejercicios en los patrones de movimiento como rotar, levantar o lanzar y diseñar entrenamientos para maximizar la transferencia en los demás deportes o actividades.
- Aprender el diseño básico del programa para el uso con atletas, alumnos o grupos.
- Aprender las técnicas de cómo ejecutar diferentes dinámicas y ejercicios musculares concretos y cómo dominarlos.
- Aprende a utilizar el saco búlgaro como una herramienta de calentamiento antes de un entrenamiento con pesas.
- Aprende a utilizar el saco búlgaro como una herramienta de vuelta a la calma después de haber realizado un entrenamiento con pesas.
- El conocimiento que ganarás al realizar el curso te ayudará a aprender a tener un mejor control con el saco búlgaro mientras entrenas con él.

## 3. VENTAJAS:

- **Certificación homologada por Suples Training Systems** y el creador de los Sacos Búlgaros, Ivan Ivanov.
- Formación impartida con el mejor material original a través del distribuidor oficial en la península, **Wrestler.es**.
- **Instructor: Dancho Hristov Panatoyov "Bulgarian Bag Pro-trainer"**

## 4. ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

- Coaches o entrenadores deportivos.



- Entrenadores Personales.
- Monitores de actividades en grupo dirigidas.
- Practicantes de Artes Marciales como: BJJ, Lucha, Grappling, Judo, Sambo, MMA ,Crossfit...
- Cualquier persona con inquietudes deportivas que quiera mejorar como atleta. Si necesita más información, no dude de contactar con nosotros en [info@wrestler.es](mailto:info@wrestler.es)/ en telf. **+34 637 213 126**

## 5. HORARIO

Sábado 26 de Mayo de 2018: De 10:00 a 14:00 horas y 16:00 a 18:00 horas

## 6. MATRICULA Y TARIFA

### 6.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 22 de Mayo de 2018.
- Cumplimentar solicitud por correo electrónico a [info@wrestler.es](mailto:info@wrestler.es) o a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web [www.felucha.com](http://www.felucha.com) o siguiendo las instrucciones:
  - Acudáis en el buscador a la dirección <https://lucha.deporteelanube.es>
  - Seleccionéis el Curso en el que queréis inscribiros.
  - Pinchad en INSCRIBETE y entra como NUEVO USUARIO o con tu clave si YA TENGO USUARIO.
  - Realizad el Registro de Usuario siguiendo todas las instrucciones.
  - Recordad vuestro usuario y clave de acceso.
  - Formalizad el abono de cuota y adjuntar la documentación requerida.

### 6.2.2 Tarifas

- Participación en Seminario: **250€**
- Plazas: 20 por riguroso orden de inscripción.
- **Certificación y diploma Acreditativo por SUPLES TRAINING SYSTEMS y la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS**

Ingreso en cuenta del **Banco ING Direct ES79 1465 0350 2418 0049 5146**, indicando nombre y cuota curso de entrenador.

## 7. LUGAR

CAR MADRID- Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes  
Sala de Combate  
C/ Obispo Trejo, s/nº  
Metros cercanos: Moncloa - Ciudad Universitaria