

**"Una revolucionaria forma de entrenamiento individual"**



Curso-seminario

## **SUSPENSION TRAINING aplicado al judo**

Curso/Seminario

### **SUSPENSION TRAINING APLICADO AL JUDO**

4 de febrero de 2012

**Dirigido a:** todos los judokas en general y para profesores y particulares en particular.

El curso está organizado por Judo Formación y será impartido por David Martínez, especialista en artes marciales y en preparación física.



**Fecha de celebración:**

4 de febrero de 2012

**Convocatorias:**

- Mañana (10h)
- Tarde (16h)

**Lugar:**

Judo Formación

Plaza Conde Valle Suchil,  
10. 28015 Madrid

**Más información e inscripciones**

Todos los detalles del curso, currículum del profesor e inscripción se realizarán on-line en la página web

[www.judoformacion.com](http://www.judoformacion.com)  
accediendo a la sección "Cursos".

El número de plazas está limitado a 15 por convocatoria y las inscripciones se cierran el día 2 de febrero.

Cualquier otra información está disponible en la página web anterior.

*"El entrenamiento en suspensión se presenta como una de las más importantes opciones de entrenamiento que tiene un Judoka, ya que por un lado, nos obliga a trabajar con todo nuestro peso corporal equilibrado y en movimiento y, por otro, podemos perfectamente trabajar los movimientos específicos de las técnicas que usamos en nuestro día a día.*

*Se trata de una solución óptima para su aplicación en circuito en una clase (con diferentes ejercicios en cada etapa) o para entrenamiento diferencial en aquellas ocasiones en las que determinados judokas prefieren realizar ejercicios específicos en lugar de seguir el desarrollo normal de la clase. También para competidores fuera del tatami, fuera de horas de entrenamiento o incluso en vacaciones.*

*Completamente portátil y cómodamente transportable, es un complemento imprescindible para mantener la forma física del judoka en momentos en los que no puede hacer judo."*

#### **Programa del curso**

A lo largo de 4 horas, se explicará el funcionamiento y las características del material con continuos ejercicios prácticos aplicados a judo:

- Presentación del sistema de suspensión y ejercicios básicos.
- Aplicación directa al entrenamiento de judo
- Ejercicios específicos para proyecciones
- Ejercicios específicos para suelo
- Ejercicios específicos de fuerza
- Ejercicios específicos de flexibilidad-elasticidad y coordinación-agilidad