Guías de entrenamiento Deporte Gallego



La Xunta de Galicia junto con Deporte Gallego ha publicado unas guía de entrenamiento a raíz de la actual situación de crisis sanitaria.

Constan de 4 documentos realizados por doctores universitarios y expertos, además de una hoja de excel para controlar los entrenamientos en situación de pandemia.

Puedes descargar aquí las guías:

Guía DxT Galego nº 1: Reactivación Deportiva: Motivación (533.82Kb)

Guía DxT Galego nº 2: Deportes de equipo: aceleración técnico/táctica (627.42Kb)

Guía DxT Galego nº 3: Deportes de combate: aceleración técnico/táctica (586.72Kb)

Guía DxT Galego nº 4: Competir del modo más seguro posible (2.26Mb)

Herramienta para Entrenar (2.86Mb)

Más info >>>

Link to Original article: https://www.circulodegestores.com/blog/guias-de-entrenamiento-deporte-gallego?elem=208334