



Nanbudo Sakura Dojo

PRESENTA:

Día 15 de diciembre de 2018 (10:00 horas)

Dojo Sakura Huesca (Gimnasio Ibón)

Tokubetsu & Master Class

Un sábado más Dai Shihan Mariano Carrasco y el Dojo Sakura os ofrecemos un Tokubetsu muy especial...

En esta ocasión, además del entrenamiento Tokubetsu de Nanbudo que nos ofrece Dai Shihan Mariano Carrasco, contaremos con la visita de nuestro buen amigo Carlos Castellar, el cual nos ha hecho un hueco en su apretadísima agenda, para ofrecernos una Master Class con la que daremos inicio al Tokubetsu... **“La flexibilidad, la fuerza y el trabajo compensatorio en el Nanbudo”**.

¿Quién es Carlos Castellar?



Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Zaragoza.

Preparador físico de deportistas de resistencia de élite.

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.



Nanbudo Sakura Dojo

El programa que Carlos nos plantea es el siguiente:

La flexibilidad, la fuerza y el trabajo compensatorio en el Nanbudo

- Rendimiento vs. Salud. Cómo atender a un equilibrio.
- Calentamiento tipo en función del nivel de condición física y del objetivo principal de la sesión.
- La flexibilidad como elemento preventivo.
- La fuerza para la mejora deportiva y la prevención de lesiones.
- El trabajo de compensación específico en Nanbudo.



Será una charla teórico-práctica en forma de planteamiento y debate... y por supuesto con las preguntas que puedan ir surgiendo sobre la marcha.

Una vez concluida la Master Class de nuestro amigo Carlos, continuaremos con la clase de Nanbudo en la que seguiremos con el intenso trabajo preparatorio de los próximos eventos que nos esperan... Competición Tokubetsu de Navidad (22 de diciembre) y Torneo del Sur de Marsella (26 de enero 19)

Por supuesto estáis todos invitados a este Tokubetsu tan especial.

Ossu