

JORNADA MUJER Y DEPORTE

ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y MUJER

NATALIA PALACIOS

¿Qué aprenderás en esta sesión?

- Beneficios del entrenamiento de fuerza en las diferentes fases de la mujer.
- Características de la mujer que deben tenerse en cuenta en el entrenamiento
- Precauciones a tener en cuenta en el entrenamiento
- Pequeñas progresiones en diferentes fases vitales

Fecha: 28/04/2026

Hora: 18:00 -19:30

Modalidad: presencial, [CEIMD](#)

Inscripción: [AQUÍ](#)