

VALORACIÓN DEL DÉFICIT BILATERAL Y MULTIDIGITAL DURANTE LA APLICACIÓN DE FUERZA ISOMÉTRICA MÁXIMA DE AGARRE EN SEMIARQUEO

Grupo multidigital



Grupo unidigital



- ✓ Fuerza de dedos como factor de rendimiento
- ✓ Entreno multidigital vs unidigital
- ✓ Diseño de un mesociclo de fuerza máxima de agarre
- ✓ Fuerza unilateral vs compensación del agarre
- ✓ Prevención de lesiones
- ✓ +BONUS: VBT (entrenamiento de la fuerza de tracción basado en la velocidad)

¡Nuevo día,
hora y lugar!

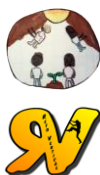
Miércoles 6 de marzo a las 19:00 h

El Reto Vertical

c/ Juan de Austria 138A, Pt. 10 (19004, Guadalajara)

Info

charlyweclimb@gmail.com
amegu.contacto@gmail.com
info@retovertical.com



Unión AMEGU

<https://unionamegu.wordpress.com/>

El Reto Vertical

<https://retovertical.com/>