

Workshop



Body Awareness

PROFESSORA TERESA SIMAS

RUA 1º DE MAIO 12ºB 1495-745 Cruz-Quebrada/Dafundo
Informações: brunacoelho@gymnoacademy.com

04/05 DE JANEIRO 2020

WORK PLAN

1 - Conceitos de Preparação física:

Preparação física geral - Cargas e descanso

Preparação Física específica - repetição com simetria

Técnica Warm up (50% das lesões se desenvolvem)

2 - Técnica corporal :

Motricidade gímnica

Ballet: para que serve o Ballet adaptado à ginástica?

3 - Crescer para ganhar séniores:

Diversidade versus formação - idades de desenvolvimento

Aperfeiçoamento versus especialização - idades de desenvolvimento

4 - Prevenção de lesão - como melhorar 30% a performance desportiva