

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA, ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

EDUCACION

SALUD

POLÍTICA SOCIAL, IGUALDAD,
DEPORTE Y JUVENTUDDESARROLLO RURAL, INDUSTRIA,
EMPLEO Y MEDIO AMBIENTE

FOMENTO Y VIVIENDA

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Gobierno de Navarra organiza una jornada técnica sobre la cargada de fuerza en deporte

El objetivo es difundir la utilidad de la 'cargada de fuerza' para aplicarla como ejercicio de entrenamiento en diversos deportes

Martes, 08 de mayo de 2012

El [Instituto Navarro de Deporte y Actividad Física](#) del Gobierno de Navarra ha organizado para el próximo 24 de mayo una jornada sobre [La técnica y el entrenamiento en la cargada de fuerza](#) en halterofilia, dirigida a técnicos deportivos con el objetivo de difundir la utilidad de la aplicación de este ejercicio en los entrenamientos de diversos deportes.



Ejercicio de halterofilia (web del Centro de Estudios Olímpicos).

La *cargada* permite desarrollar una gran potencia mecánica y su entrenamiento contribuye de forma decisiva a la mejora de la fuerza explosiva y la potencia global del cuerpo, según se informa en el prospecto de la convocatoria.

La jornada tendrá como ponente a Juan José González Badillo, catedrático de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo y decano de la Facultad de Deporte de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla.

La inscripción es gratuita y, debido a la limitación de plazas, es necesario confirmar la asistencia en el teléfono 948 292629 o en burzaiz@navarra.es, indicando dirección, teléfono o correo electrónico, profesión relacionada con la jornada y entidad a la se pertenece.