



Federación Chilena de Canotaje

## PROGRAMA CAPACITACION DE MONITORES NIVEL 1

FECHA	HORA	LUGAR	TEMA
Sábado 25 febrero	08:30 -08:40	Universidad Autónoma Talca	Bienvenida a los participantes del curso
Sábado 25 febrero	08:45 -10:30	Universidad Autónoma Talca	Técnica de Kayak- Técnica Canoa
Sábado 25 febrero	10:30 - 12:30	Universidad Autónoma Talca	-Principios del entrenamiento deportivo. -Distribución de las cargas
Sábado 25 febrero	12 :30 – 13:30	Universidad Autónoma Talca	<b>ALMUERZO</b>
Sábado 25 febrero	13:30 – 15:30	Universidad Autónoma Talca	-Cualidades físicas -Entrenamiento de fuerza -Entrenamiento de resistencia y velocidad
Sábado 25 febrero	15:30 – 17:30	Universidad Autónoma Talca	-Periodos de una planificación. -Implementación del canotaje en sectores que no existe.
Sábado 25 febrero	17:30 – 19:30	Universidad Autónoma Talca	<b>EVALUACION</b>

**PROFESOR A CARGO: SR. FABIAN LOPEZ VALDES Y ENTRENADOR NACIONAL PABLO YERA.**

Ramón Cruz N° 1176 Of. 509 – Tel/Fax (56) 222729095 – E-Mail: [fedcanotaje@canotajechile.cl](mailto:fedcanotaje@canotajechile.cl) Santiago–Chile  
[www.canotajechile.cl](http://www.canotajechile.cl)

**AFILIADA A:**

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE CANOA Y KAYAK  
CONFEDERACION PANAMERICANA DE CANOAS  
COMITÉ OLIMPICO INTERNACIONAL

INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES  
CONFEDERACION SURAMERICANA DE CANOAS  
COMITÉ OLIMPICO DE CHILE