

**Inscríbete gratis en**



**THE BOX SOCIAL WELLNESS**

 Pasaje el Velero 1, primera planta  
35500, Arrecife

 info@theboxwellness.com

 928 805 667 / 630 594 916

**Sábado 8 de Febrero de 2014 (17:00)**

1. Suplementación durante la fase de entrenamiento.
2. La importancia del trabajo de CORE y TREN SUPERIOR para el rendimiento en los deportes de resistencia.
3. Sesión práctica.

**Sábado 15 de Febrero de 2014 (17:00)**

1. Suplementación para la competición.
2. Últimas tendencias. El entrenamiento con electroestimulación (EMS)
3. Sesión práctica

**Tendencias en deportes de resistencia**  
**Entrenamiento y suplementación**