

Padel Strength

El curso se compone de 30 clases

1. El entrenamiento funcional.
2. Las demandas físicas.
3. Conoce las capacidades físicas.
4. Cómo entrenar el core. [Parte 1](#)
5. Ejercicios de core. [Parte 1](#)
6. La fuerza.
7. El trabajo básico de fuerza.
8. La velocidad.
9. La resistencia.
10. La coordinación.
11. El equilibrio.
12. La flexibilidad.
13. La agilidad.
14. Cómo entrenar el core. [Parte 2](#)
15. Ejercicios de core. [Parte 2](#)
16. Cómo realizar un buen calentamiento.
17. Cómo aumentar tu movilidad.
18. Cómo mejorar tu aceleración.
19. Cómo mejorar tus saltos.
20. Cómo cambiar mejor de dirección.
21. Cómo fortalecer tus tobillos.
22. Cómo prevenir el dolor de rodilla.
23. Cómo fortalecer la cadera.
24. Cómo prevenir el dolor lumbar.
25. Cómo fortalecer el hombro.
26. Cómo prevenir el dolor de codo.
27. Mejora tu fuerza.
28. Mejora tu velocidad.
29. Mejora tu coordinación.
30. Aprende a transferir tu fuerza.