



TALLER ONLINE
**Claves del
rendimiento
deportivo**

Enumeraremos y explicaremos aquellos aspectos que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento deportivo, independientemente del deporte que hagamos. Todo ello desde un enfoque global de Preparación Física, Nutrición, Descanso o Psicología.

[Apúntate](#)



Jueves 25 de mayo



A las 13:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.