

## PROGRAMA TEÓRICO

**Formato:** Material didáctico y de apoyo audiovisual.

### Contenidos

1. Presentación del curso, inauguración y quiz.
2. Contextualización del entrenamiento del CALP durante el embarazo y el postparto según el Método TAD
3. Adaptaciones hormonales, cardiovasculares, respiratorias y biomecánicas durante el embarazo y el postparto y su influencia en la práctica deportiva.
4. Actividad física en el embarazo y el postparto
5. Planificación de una sesión de entrenamiento en el embarazo y en el postparto
6. Trabajo específico de los músculos del CALP durante el embarazo y el postparto

## PROGRAMA PRÁCTICO

**Formato:** Taller presencial.

### Contenidos

1. Liberación de la respiración en el embarazo y el postparto
2. Trabajo del transverso del abdomen y los músculos del CALP
3. Trabajo de liberación y flexibilización de las articulaciones coxofemorales y lumbares.
4. Entrenamiento para la posición en cuclillas.
5. Ejecución de sesión práctica según el Método TAD, adaptada al 1ero, 2º y tercer trimestre.