

cursos **2024**
WEEKEND
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Podés abonar el curso completo o por módulo/jornada.
Se abona derecho de exámen una vez finalizado el curso
- Pódes realizar un módulo/jornada específico o completar todos los encuentros. Se entrega certificación de asistencia por cada encuentro.
- Los certificados son de validez local y ofrecen la posibilidad de dictar clases en ámbitos educativos no formales.
- Se otorga certificación al completar el curso y acreditar el exámen.
- No es un requisito haber terminado el secundario ni tener otros títulos precendentes, pero si ser mayor de 18 años.
- Los certificados se entregan en formato digital. Para obtenerlo en formato impreso, se deberá abonar un adicional.

REQUISITOS



Foto carnet
4x4



Apto médico +
electrocardiograma



Fotocopia
DNI

- 16 MARZO** Definición: entrenamiento funcional. Enfoque funcional del entrenamiento. Anatomía funcional y tradicional. Práctico: trabajo con peso del cuerpo (Ejercicios autocarga).
- 20 ABRIL** Ambiente operacional (leyes físicas que actúan sobre el movimiento). Gravedad, inercia, momento, fuerzas de reacción del piso. Aceleración y desaceleración. Clasificación de los ejercicios. Práctico: vallas, conos, deslizamientos y saltos.
- 18 MAYO** Objetivos del Entrenamiento Funcional. Cadenas cinéticas / Patrones de movimiento. Estabilidad / Balance / Propiocepción. Práctico: balones, bosu, minitramp y minibosu.
- 15 JUNIO** Proceso de planificación de entrenamiento funcional. Fases del proceso. Higiene postural. Los 4 Pilares del Movimiento Humano. Práctico: TRX, agilidad, sogas, escaleras coordinativas.
- 27 JULIO** Entrenamiento funcional aplicado al deporte. Protocolos de entrenamiento más utilizados. Práctico: pesas rusas, core bag, barras y discos, mancuernas.
- 24 AGOSTO** Entrenamiento del CORE. Manejo del core: progresiones de trabajo. Anti-extensión, antirotación, antiflexión lateral. Entrenamiento inestable. Entrenamiento en suspensión. Práctica: circuitos planos.

14 SEPT

Entrenamiento funcional en el contexto del entrenamiento individualizado y entrenamiento colectivo. Metodología de enseñanza. Diseño de clases, manejo de materiales. Práctico: metodologías de trabajo con ejercicios funcionales contruidos. **Parcial practico grupal.**

26 OCT

Entrenamiento Funcional en circuitos de trabajo. Periodización del entrenamiento según distintos requerimientos. Prevención de lesiones. Práctico: sesiones adaptadas, circuitos, metodología intermitente.

16 NOV

Entrenamiento HIIT-MIT. Modificación de las diferentes variables del entrenamiento para lograr objetivos propuestos por el cliente. Planificación y desarrollo de sesiones de entrenamiento con los distintos materiales con objetivos concretos como aumento del rendimiento deportivo, recuperación funcional de lesiones y pérdida de peso. Dosisificación del ejercicio en función de los objetivos propuestos.

21 DIC

Elaboración de sesiones de entrenamiento funcional. Organización. Pautas de trabajos. Evaluaciones.

Modalidad: **presencial**

Lugar: **Sede Quality GYM (Independencia 541)**

Horario: **9 a 14 hs**

