

CROSSTRAINING

en el box
indoor - outdoor
y en la actividad deportiva



	TEMARIO	FECHA
w1	Entrenamiento Funcional: Conceptualización, objetivos, principios, contenidos, programación y evaluación. Sesiones individualizadas y personalizadas, entrenamiento grupal y colectivo.	06/03/21
w2	Crosstraining: Conceptualización, objetivos, principios, contenidos, respuestas fisiológicas y mecánicas a los diferentes ejercicios y sesiones, evaluación. Metabolismo energético. Entrenamiento concurrente y su programación.	10/04/21
w3	Crosstraining en poblaciones especiales: niños, adultos mayores, síndromes metabólicos, obesidad y sobrepeso. Entrenamiento para la mejora de la composición corporal: Conceptualización, objetivos, principios, contenidos, respuestas fisiológicas y mecánicas a los diferentes ejercicios y sesiones, evaluación.	08/05/21
w4	Crosstraining en la readaptación de lesiones: ejecución de movimientos y riesgos de lesión sobre el sistema osteomioarticular. Evaluaciones de los principales núcleos articulares: tobillos, rodilla, cadera, columna vertebral, y hombros. Funcionalidad de las cinturas escapulares y pélvicas. Entrenamiento del core funcional, reeducación de patrones de movimientos básicos y de las habilidades específicas.	05/06/21
w5	Entrenamiento de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) en el Crosstraining: intrasesión, intersesión, intramicrociclo. Orientaciones del entrenamiento, objetivos, factores de interferencia y compactibilidad, metodologías y evaluaciones. Acondicionamiento Metabólico.	03/07/21
w6	Entrenamiento de las capacidades coordinativas (diferenciación, acople de movimiento, reacción, ritmo, orientación, equilibrio y cambio) en el Crosstraining: intrasesión, intersesión, intramicrociclo. Orientaciones del entrenamiento, objetivos, factores de interferencia y compactibilidad. Acondicionamiento neuromotor.	07/08/21
w7	Gimnasia en suelo y con grandes aparatos, destrezas con el peso corporal: ejercicios, análisis biomecánico, evaluación, y programación. Powerlifting: ejercicios, análisis biomecánicos, sesión de entrenamiento y evaluación.	04/09/21
w8	Levantamiento olímpico, lanzamiento de pesos, y transporte, arrastre, tracción y empuje de cargas. ejercicios, análisis biomecánico, evaluación y programación.	02/10/21
w9	Crosstraining en el deporte individual y colectivo: organización, programación, metodología, medios, ejercicios y evaluación.	06/11/21
w10	Evaluación final.	04/12/21

HORARIO: 9.00 HS A 16.00 HS

MÓDULO INDIVIDUAL \$1850 / PAGO POR MÓDULO POR COMPROMISO DE LOS 10 MÓDULOS \$1650
PAGO 10 MÓDULOS JUNTOS CON TARJETA O EFECTIVO \$13500
Derecho de examen: \$ 400.-

El cupo para iniciar el curso es de 20 inscriptos.-