

# INSTRUCTOR ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

	TEMARIO	FECHA
w1	Qué es el entrenamiento funcional. Enfoque funcional del entrenamiento Anatomía Funcional / Anatomía tradicional. Práctico: trabajo con peso del cuerpo	13/03/21
w2	Ambiente Operacional (leyes físicas que actúan sobre el movimiento) Gravedad - Inercia - Momento - Fuerzas de reacción del piso. Aceleración - Desaceleración. Clasificación de los ejercicios. Práctico: vallas-conos-deslizamientos-saltos.	17/04/21
w3	Objetivos del Entrenamiento Funcional. Entrenamiento funcional en el contexto del entrenamiento individualizado/personalizado/ Entrenamiento colectivo. Cadenas Cinéticas - Patrones de Movimiento. Estabilidad - Balance . Propiocepción. Práctico: balones-bosu-minitramp-minibosu.-	15/05/21
w4	Proceso de planificación de entrenamiento funcional. Fases del proceso. Diseño de programas de entrenamiento funcional. Higiene postural. Los 4 Pilares del Movimiento Humano - Combinación de los 4 pilares. Práctico: TRX- Agilidad-sogas-escaleras coordinativas.	12/06/21
w5	Integración del Entrenamiento Funcional con las actividades tradicionales. Protocolos de entrenamiento más utilizados. Elementos funcionales más utilizados. Entrenamiento funcional sport . Entrenamiento funcional en el embarazo. Práctico: Pesas Rusas-Core bag-Barras y discos-Mancuernas.	17/07/21
w6	Fundamentos y construcción de ejercicios funcionales. Entrenamiento del CORE. Entrenamiento Inestable. Entrenamiento en Suspensión. Entrenamiento Metabólico. Práctico: Metodologías de Trabajo (formatos de clases).	21/08/21
w7	Circuitos de Entrenamiento. Diseño, manejo de materiales y metodologías. Parcial práctico grupal.	18/09/21
w8	Entrenamiento de fuerza para modificar la postura. Periodización del entrenamiento según distintos requerimientos. Entrenamiento funcional sport. Entrenamiento funcional en el embarazo. Prevención de lesiones. Práctico: sesiones adaptadas.	23/10/21
w9	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. Dosificación del ejercicio en función de los objetivos propuestos.	13/11/21
w10	Elaboración de sesiones de entrenamiento funcional. Organización. Pautas de trabajos. Evaluaciones.	11/12/21

HORARIO: 9.00 HS A 14.00 HS

LUGAR: QUALITY GYM. INDEPENDENCIA 541

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.-