

6 ediciones 124 alumnos 2 docentes 32 Horas cátedra 2 módulos 1 certificado 4 avales científicos

Curso de Entrenador Especialista en Running

Organiza: Formaciones Deportivas

INICIO
12 DE JULIO DE 2024

FIN DE INSCRIPCIONES
30 DE JUNIO DE 2025

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
ASINCRÓNICA

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

A través de este Curso podrás formarte como Entrenador en Running, adquiriendo herramientas para trabajar en grupos o de manera individual, abordando la planificación del entrenamiento de manera estratégica según los objetivos, con herramientas para preparar deportistas para carreras de maratón y Trail. Aprenderás las bases para lograr una buena técnica, métodos para entrenar la resistencia, importancia del entrenamiento de fuerza, planificación, test y cómo preparar una carrera entre otros temas.

Docentes



Florencia Acosta

-Prof. Nacional de Educación Física (INL) -Entrenadora de Atletismo (World Athletics) -Lic. en Psicología (en curso UBA) -Instructora de Fitness...



Nicolas Rosas

Triatleta Ironman, Prof. de Educación Física.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

16 horas cátedra | Comienza: 12 de Julio de 2024 | Termina: 8 de septiembre de 2024

Asignaturas:

Los Principios del Entrenamiento

Prof. Florencia Acosta y Prof. Nicolas Rosas.

Generalidades del Running

Reseña histórica

Beneficios de la actividad

Principios del entrenamiento

La Carga del entrenamiento: sus componentes

Habilidades del entrenador

Habilidades del proceso de entrenamiento

Técnica de carrera

Prof. Florencia Acosta.

Entrada en calor. Objetivos, características principales, componentes.

Técnica de carrera I

Qué es el skipping. Formas y variantes

Modelo Técnico

Errores frecuentes

Técnica de carrera II

Metodología de enseñanza, cómo y cuando ejercitarla.

Factores determinantes a mejorar e la técnica de carrera.

El ojo del entrenador: observación, análisis y detección de errores

Métodos de entrenamiento de la Resistencia

Prof. Florencia Acosta.

La Resistencia

Definición y generalidades

Tipos de resistencia Aeróbica-Anaeróbica- De base-Específica.

Métodos de entrenamiento de la resistencia

Método Continuo- Método Fraccionado-

Entrenamiento para Principiantes.

Cómo empezar a correr de cero

Entrenamiento por Zonas de Entrenamiento

Prof. Florencia Acosta.

El entrenamiento de la resistencia. Contenidos

Conceptos claves VO2MAX- Umbral Anaeróbico

Test Áreas Funcionales

El entrenamiento por zonas

Test de Cooper

Tablas para calcular Zonas de entrenamiento

Práctica

Módulo 2

16 horas cátedra | Comienza: 8 de agosto de 2024 | Termina: 5 de septiembre de 2024

Asignaturas:

Planificación

Prof. Florencia Acosta.

Periodización. Contenidos

Periodos -Preparatorio-Competitivo-De Transición-

Planificación. Componente. Estructura

Microciclos y Sesiones de Entrenamiento

Distribución de las cargas

Registro personal de los entrenamientos

Modelos de registro/Diario de entrenamiento

Entrenamiento de la Fuerza en corredores

Prof. Florencia Acosta.

-Manifestaciones de la fuerza

-Tablas para predecir intensidad, volumnen y densidad.

-Preparación para el movimiento.

-Entrenamiento de la movilidad de principales núcleos articulares para el corredor.

Caja de Herramientas (Prevención de lesiones/Core/Foam roller/Primer carrera)

Prof. Florencia Acosta.

Prevención de lesiones

Core

Foam Roller

Trabajos de zona media en corredores

Mi primer carrera. Tips

Trail Running

Prof. Florencia Acosta y Prof. Nicolas Rosas.

Definición

Aspectos generales a tener en cuenta

Recomendaciones en

Subidas/cuestas

Trepadas

Escaleras

Bajadas

Series triangulares de entrenamiento

Elementos necesarios

Altimetría

Formas de pago locales en todo el mundo

Tarjetas de crédito o débito internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos o transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, Mexico y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago Fácil, Pagomiscuentas, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Banco, Pagos Seguros en Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoEfectivo.

Más información

Organizador

Formaciones Deportivas

Cursos de fitness, entrenamiento y baile. Fórmate como instructor en Personal Trainer, Nutrición, Fitness Dance y mucho más. Contamos con 7 sedes y más de 20 propuestas educativas. Certificación oficial. Avales internacionales. + 30 años de trayectoria educativa.

Destinado a:

Corredores, Profesores de Educación física, Personal Trainers, Entrenadores deportivos, deportistas en general y aficionados en el área.

Descripción

Este Curso abordará diferentes enfoques acerca del entrenamiento para corredores de corta, media y larga distancia. Recorrerás herramientas de la teoría a la práctica con gran cantidad de contenidos grabados y un foro activo para consultas.

Certificados

Certificado Final de Asistencia

- **Otorga:** Formaciones Deportivas
- **Formato:** digital

Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Avales Científicos

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

American College of Sports Medicine

Comité Académico G-SE

Escuela Internal

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

100% ONLINE
Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.

LMS PROPIO
Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.

EN ESPAÑOL
Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

32 HORAS CATEDRA
2 módulos y 2 docentes. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

ASINCRÓNICA
Las clases ya están grabadas y no hay ninguna interacción sincrónica. Estudie a su ritmo.

100% SEGURO
Si Formaciones Deportivas no cumple con lo publicitado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.

ACCESO EXTENDIDO
Luego de que usted finalice esta formación, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.