

16 ediciones 863 alumnos 2 docentes 20 Horas cátedra 2 módulos 1 certificado 1 aval científico

# Instructorado en Entrenamiento Funcional Especialista en HIIT

Organiza: Formaciones Deportivas

INICIO
13 DE JULIO DE 2022

FIN DE INSCRIPCIONES
5 DE AGOSTO DE 2022

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
100% LIVE LEARNING

CAMPUS VIRTUAL
LMS EXTERNO

## Presentación

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) se ha transformado en las últimas décadas en una de las mayores tendencias en el campo de las ciencias del ejercicio, ya que ha demostrado ser un método altamente efectivo con poco tiempo requerido por sesión, en generar múltiples adaptaciones fisiológicas en diversos poblaciones.

En este curso aprenderás a diseñar clases simples, intensas y motivantes explotando el máximo potencial de cada alumno y obteniendo resultados increíbles a corto plazo. Aprenderás las bases fundamentales del entrenamiento funcional, su historia, diferentes programas, cómo armar la clase, planificación, evaluación de intensidad, ejercicios de acondicionamiento metabólico, propiopección, en superficies inestables, coordinativos, explosivos, de levantamiento y mucho más para que cada clase sea diferente y motivadora.

Algunos contenidos: *Diferencias de los distintos programas: Crossfit, Funtional Training, Hiit, Cross Training. Ejercicios de levantamiento olímpico (Envión, Cargadas, Arrancadas, Dos tiempos). Ejercicios con Kettlebell, Medicine Ball, subidas a la soga y ejercicios con el propio peso del cuerpo. Planificación y armado de clase. Entrenamientos al aire libre*

## Docentes



**Martin Adrian Medero**
Profesorado de argentina.
Preparador físico.



**Gonzalo Emanuel Rodriguez**
Profesor nacional de Educación física especialista en el entrenamiento de fuerza.

## Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

## ¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

## Contenidos

### Módulo 1

**10 horas cátedra** | Comienza: 13 de julio de 2022 | Termina: 10 de agosto de 2022

Asignaturas:

#### Fundamentos del Entrenamiento Funcional

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez y
Prof. Martin Adrian Medero.

Historia, bases del entrenamiento funcional y beneficios de su implementación,

Entrenamiento funcional vs máquinas

Elementos y accesorios para entrenar funcionalmente.

Características del Coach en Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad.

#### Ejercicios para zona media (Core)

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

Ejercicios para zona media (Core): antiextension, antiflexion y antirotacion

Ejercicios para alumnos con diferentes niveles, progresiones y variantes con diferentes elementos.

#### Ejercicios dominantes de rodilla

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez y
Prof. Martin Adrian Medero.

Ejercicios dominantes de rodilla :Sentadillas (Squats), estocadas (lunges) ,Subidas al cajón (Step up).

Ejercicios para diferentes niveles con progresiones y utilización de diferentes elementos.

#### Ejercicios dominante de cadera

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez y
Prof. Martin Adrian Medero.

Ejercicios dominante de cadera : Peso muerto (DeadLift), Elevaciones de pelvis (Hip Thrust).

Metodología, errores y correcciones de como levantar peso desde el piso (cargadas con medball, SDLHP).

#### Ejercicios de empujar

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

PUSH UP, Showlder press (Press de hombro), push press, push jerk, thruster, wall ball, HDPU y wall climb: detalles técnicos de ejecución, metodología, errores comunes.

### Módulo 2

**10 horas cátedra** | Comienza: 10 de agosto de 2022 | Termina: 14 de septiembre de 2022

Asignaturas:

#### Principales ejercicios y metodología

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

Ejercicios de gran utilización en las clases: burpee, bastard burpee, burpee con toque, buirpee swing, burpee over bar. Remo, kipping, Pull up, kipping pull up, butterfly, swing y subidas a la soga (detalles técnicos para realizar cada ejercicio).

#### Ejercicios de levantamiento y potencia muscular (SNATCH).

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez y
Prof. Martin Adrian Medero.

Ejercicios de levantamiento y potencia muscular (SNATCH).

Ejercicios de levantamiento y potencia muscular (CLEAN AND JERK).

#### Planificacion

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

Planificación de clases de manera funcional: escala de Borg, programas de entrenamiento para principiantes.

#### Planificación de clases con programas de Crossfit I

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

Rounds, A.M.R.A.P ,Fort time;Cash out. Componentes de Crossfit para incrementar la intensidad de la sesión: O.T.M ,Emon, Met.Com.

#### Planificación de clases con programas de Crossfit II

Prof. Gonzalo Emanuel Rodriguez.

Rounds, A.M.R.A.P ,Fort time;Cash out. Componentes de Crossfit para incrementar la intensidad de la sesión: O.T.M ,Emon, Met.Com.

## 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, PagoNet, ServiPag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Baloto, 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:

Profesores de Educación física, Personal Trainers, Instructores de diferentes disciplinas afines, entrenadores deportivos, profesionales de la salud, deportistas en general sin título previo.

### Descripción

Aprenderás las bases fundamentales del entrenamiento funcional, su historia, diferentes programas, cómo armar la clase, planificación, evaluación de intensidad, ejercicios de acondicionamiento metabólico, propiocepción, en superficies inestables, coordinativos, explosivos, de levantamiento y mucho más para que cada clase sea diferente y motivadora.

### Certificados

**Entrenador Funcional Especialista en HIIT**

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



Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado 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

## Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

## ¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

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

**LMS EXTERNO**
Esta formación se realiza en el campus virtual de Formaciones Deportivas.

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

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

**100% LIVE LEARNING**
Los docentes o conferencistas anunciados están en vivo con usted durante el período de sus módulos y asignaturas.

**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 finalizada esta formación el 14 de septiembre de 2022, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.