

3 ediciones 13 alumnos 1 docente 24 Horas cátedra 3 módulos 1 certificado 1 aval científico

# Curso de GAP (glúteos, abdomen, piernas)

Organiza: Formaciones Deportivas

INICIO
9 DE OCTUBRE DE 2021

FIN DE INSCRIPCIONES
24 DE OCTUBRE DE 2021

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
100% LIVE LEARNING

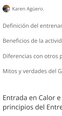
CAMPUS VIRTUAL
LMS EXTERNO

## Presentación

En la siguiente capacitación aprenderás todo lo necesario para dar excelentes Clases de Glúteos, Abdomen y Piernas (G.A.P), una de las actividades con mayor demanda en el mercado. Aprenderás a planificar y desarrollar sesiones de entrenamiento efectivas para trabajar glúteos, abdomen y piernas con objetivos estéticos y de acondicionamiento.

Te permitirá planificar la clase de manera atractiva y efectiva, trabajando con diferentes elementos y adecuando la intensidad a tu alumnado, todo lo que necesitas para poder llegar a los objetivos planteados.

## Docentes



**Karen Agüero**

## Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

## ¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

## Contenidos

### Módulo 1

**8 horas cátedra** | Comienza: 9 de octubre de 2021 | Termina: 5 de noviembre de 2021

Asignaturas:

Karen Agüero.

Introducción al GAP

Definición del entrenamiento GAP

Beneficios de la actividad

Diferencias con otros programas comerciales.

Mitos y verdades del GAP.

Karen Agüero.

Entrada en Calor e introducción a los principios del Entrenamiento de la Fuerza

Desarrollo de la Fuerza

Tipos de fuerza. % de entrenamiento, repeticiones, descansos y resultados.

Estrategias para mejorar la fuerza con rutinas GAP

Entrada en Calor, fundamentos, beneficios, ejercicios y movimientos a incluir. Estilo libre.

Karen Agüero.

La música como herramienta en las clases de GAP

Cómo seleccionar la música adecuada.

Pautas para conocer sus golpes, tiempos y conteo musical.

Cómo utilizar la música para que tus clases sean dinámicas, divertidas e intensas

Karen Agüero.

Trabajos para los músculos Abdominales

Anatomía y biomecánica de la pared abdominal

Mitos de los músculos abdominales

Paradoja del psoas.

Ejercicios hipopresivos.

Ejercicios para trabajar el Recto Abdominal, Oblicuos y Lumbares.

Crunch, planchas, nados, empujes de cadera.

Técnica, progresiones, variantes, errores mas comunes, estiramientos de cada grupo muscular

### Módulo 2

**8 horas cátedra** | Comienza: 5 de noviembre de 2021 | Termina: 3 de diciembre de 2021

Asignaturas:

Karen Agüero.

Ejercicios con alto potencial lesivo.

Ejercicios con alto potencial lesivo.

Alto rendimiento vs fitness.

Como prevenir lesiones y realizar trabajos seguros y efectivos

Karen Agüero.

Trabajos para fortalecer Tren inferior

Tren inferior: Qué músculos lo conforman.

Biomecánica

Ejercicios para trabajar cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.

Sentadillas, estocadas, variantes de cada ejercicio.

Técnica, errores mas comunes, estiramientos de cada grupo muscular.

Karen Agüero.

Trabajos para fortalecer Tren Inferior parte II

Ejercicios para aductores, abeductores y glúteos

Músculos involucrados sus funciones

Biomecánica

Técnica, variantes con diferentes elementos, errores mas comunes, estiramientos de cada grupo muscular.

Karen Agüero.

Circuitos GAP

Cómo realizar Circuitos GAP

Características de los circuitos

Cómo trabajar con distintos niveles de alumnado: básicos, intermedios y avanzados.

### Módulo 3

**8 horas cátedra** | Comienza: 3 de diciembre de 2021 | Termina: 31 de diciembre de 2021

Asignaturas:

Karen Agüero.

Cadena de ejercicios /Armado de clases.

Karen Agüero.

Vuelta a la calma

Vuelta a la calma

Importancia fisiológica de la Vuelta a la calma, ejercicios a incluir.

Estiramientos por grupo muscular

Karen Agüero.

Entrenamiento Funcional GAP

Karen Agüero.

Marketing y tendencias

Cómo lograr un buen liderazgo

Herramientas de coaching

Manejo de redes sociales para promocionar tus clases

## 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, PagosNet, 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 y el fitness, deportistas en general sin título previo.

### Descripción

Mediante este Curso aprenderás a realizar rutinas de GAP (glúteos, abdomen y piernas), cómo planificar la clase de manera atractiva y efectiva, trabajando con diferentes elementos y adecuando la intensidad a tu alumnado, todo lo que necesitas para poder planificar y llegar a los objetivos planteados.

### Certificados

**Certificado Final de Aprobación**

- **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.

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

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

ACCESO EXTENDIDO
Luego de finalizada esta formación el 31 de diciembre de 2021, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.

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

24 HORAS CATEDRA
3 módulos y 1 docente. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

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