

2 ediciones 2 docentes 40 Horas cátedra 2 módulos 2 certificados 2 avales científicos

Instructorado de Cross F Training

Organiza: Soltarte

INICIO
15 DE JUNIO DE 2024

FIN DE INSCRIPCIONES
7 DE JULIO DE 2024

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
100% LIVE LEARNING

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

En este Curso te brindará todas las herramientas para que te desarrolles como Instructor de Cross F Training con una rápida salida laboral. Este tipo de Entrenamiento se fundamenta en Ejercicios Funcionales de Gimnasia, Levantamiento Olímpico y Resistencia Cardiovascular, trabajando en altas Intensidades con el objetivo de obtener un Estado Físico de Fitness completo y estar preparado para cualquier Reto.

Docentes



Alexis Lania
Profesor Nacional Superior de Ed. Física- Entrenador de Crossfit- Coordinador deportivo- Docente EAC - ENC y Gymnastics - Soltarte.



Emanuel Facundo Sanchez
Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

20 horas cátedra | Comienza: 15 de junio de 2024 | Termina: 12 de julio de 2024

Asignaturas:

Clase 1: Introducción al Cross F Training

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

-¿Que es Cross F Training?

-Método y fundamentos de su entrenamiento.

-Beneficios de la actividad.

- Anatomía y Fisiología del deportista.

Clase 2: Movimientos Fundacionales

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

-Pautas para la enseñanza, cómo enseñar, observar y corregir.

-Los 9 Movimientos fundacionales

- Air squat
- Back squat
- Front squat
- Over head squat
- Shoulder press
- Push press
- Push Jerk
- Deadlift
- Sumo Deadlift High Pull.

Clase 3: Planificación

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

- Importancia del trabajo de Core. Ejercicios

- Cómo entrenar el Torque

- Planificación en Cross F Training

Clase 4: Métodos de entrenamiento y Evaluación

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

Módulo 2

20 horas cátedra | Comienza: 12 de julio de 2024 | Termina: 9 de agosto de 2024

Asignaturas:

Clase 5: Enseñar, observar y corregir (parte I)

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

Movimientos:

° Con Kettlebell (Swing, Clean y jerk, Snatch y Tgu)

° Con Dumbell (Devil Press,

° Weightlifting (Snatch, Cyj)

-Errores, Correcciones y adaptaciones del movimiento.

Clase 6: Enseñar, observar y corregir (parte II)

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

Movimientos:

° Bar (Pull Up y T2b)

° Handstand (Handstand y HSPU)

° Ring Dips

-Errores, Correcciones y adaptaciones del movimiento.

Clase 7: Diseño de Clases

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

Clase 8: Escalamiento y adaptaciones en las clases

Alexis Lania y Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

-Escalamiento y adaptaciones en las clases

-Cómo trabajar con diferentes niveles de alumnos y objetivos

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 Linea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoEfectivo.

Más información

Organizador

Soltarte

Escuela de Formacion - Arte y Fitness.

Destinado a:

Profesores de educación física recibidos o en curso, entrenadores deportivos, instructores de fitness, deportistas interesados en el tema.

Descripción

Un Curso con contenidos grabados y encuentros en vivo, que te permitirá aprender de manera intensiva todas las herramientas para desarrollar clases dinámicas, adecuadas a cada nivel y objetivo.

Certificados

Certificado Final de Aprobación



- **Otorga:** Soltarte
- **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.

Certificado Final de Asistencia



- **Otorga:** Soltarte
- **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

American College of Sports Medicine

American Society of Exercise Physiologists

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 9 de agosto de 2024, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.

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

TODO QUEDA GRABADO
Toda la interacción en vivo (clases, conferencias, sesiones de consulta, etc.) queda grabada para que pueda reproducir cuando y cuantas veces desee.

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

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