

Primera edición 2 docentes 20 Horas cátedra 2 módulos 1 certificado 2 avales científicos

Instructorado de Entrenamiento Funcional

Organiza: Soltarte

INICIO
10 DE ENERO DE 2025

FIN DE INSCRIPCIONES
5 DE MARZO DE 2025

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
ASINCRÓNICA CON FOROS

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

Esta Capacitación te enseñará a entrenar y planificar de manera integral y efectiva. Aprenderás conceptos claves como movilidad, estabilidad y fuerza; cómo progresar en ejercicios según niveles y métodos de entrenamiento como HIIT, AMRAP y TABATA. También incluye técnicas de planificación (desde sesiones hasta planes anuales), elección de materiales y evaluaciones funcionales para ajustar y optimizar el entrenamiento. Es ideal para mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones, llegar a los objetivos planteados y mantener una motivación constante en el proceso de entrenamiento.

Docentes



Esteban Peranio

Profesor Nacional de Educación Física.

Preparador Físico Deportivo. Amplia experiencia como preparador físico en clubes como Sportivo Italiano, El Porvenir, Club Atlético Lugano y Club Atlético Pilar...



Emanuel Facundo Sanchez

Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

10 horas cátedra | Comienza: 10 de enero de 2025 | Termina: 10 de febrero de 2025

Asignaturas:

Introducción al Entrenamiento Funcional.

Prof. Esteban Peranio.

- Introducción al Entrenamiento Funcional.
- Movimientos principales.
- Ejes y Planos de entrenamiento.
- Mecanismos Fisiológicos del entrenamiento

Pilares y Progresiones del entrenamiento funcional

Prof. Esteban Peranio.

Pilares y Progresiones del entrenamiento funcional

Diferencia entre estabilidad y equilibrio

Concepto de CORE, CORE DEPORTIVO Y NUCLEO

Warm Up. Trabajo Principal. Vuelta a la calma.

Prof. Esteban Peranio.

Principios del entrenamiento

Selección de materiales

Entrenamiento híbrido o mixto

Warm Up. Trabajo Principal. Vuelta a la calma.

Ejercicios principiantes, intermedios, avanzados

Prof. Esteban Peranio.

Esquema básico de la sesión

Ejercicios principiantes, intermedios, avanzados

Formas de mejorar ROM

Prof. Esteban Peranio.

Formas de mejorar ROM

Elongación según la ciencia

Uso del "ROLO, FOAM, ROLL"

Módulo 2

10 horas cátedra | Comienza: 10 de febrero de 2025 | Termina: 10 de marzo de 2025

Asignaturas:

Evaluaciones Funcionales

Prof. Esteban Peranio.

Evaluaciones Funcionales, optimización, datos útiles

Formato de Crossfit, Crosstraining, aplicados al Funcional.

AMRAP, EMOM, TABATA, HIIT.

Prof. Esteban Peranio.

Tipos de HIIT.

Prof. Esteban Peranio.

Planificación del Entrenamiento

Prof. Esteban Peranio.

Estrategias para enmagrecer

Prof. Esteban Peranio y

Prof. Emanuel Facundo Sanchez.

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

Soltarte

Escuela de Formacion - Arte y Fitness.

Destinado a:

Profesores de educación física

Preparadores físicos en diferentes disciplinas y deportes

Entrenadores personales

Instructores de fitness

Deportistas interesados en aprender mas sobre el tema

Descripción

Si eres entrenador o instructor, este curso te proporciona un enfoque integral que es cada vez más solicitado en el mercado. Entender la planificación, el uso adecuado de materiales, y cómo diseñar clases dinámicas y seguras te convierte en un profesional más versátil y preparado para responder a las necesidades actuales del fitness.

Certificados

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

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Comité Académico G-SE

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.

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

ASINCRÓNICA CON FOROS
Las clases ya están grabadas, no hay encuentros en vivo, pero sí hay foros sincrónicos. Estudie a su ritmo.

100% SEGURO
Si Soltarte 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.