

# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

- **DURACIÓN:** 48 Horas Totales.
- **DÍAS Y HORARIOS** (ABRIL 2020) : SÁBADOS DE 13 A 16 HS.
- **LOCALIZACIÓN:** AV. ARIAS 3576, CASTELAR.
- **ARANCELES:** 5 CUOTAS DE \$3,000
- **MEDIOS DE PAGO:** EFECTIVO / DEPÓSITO/ TRANSFERENCIA BANCARIA / MERCADO PAGO.
- **INCLUYE:** MANUALES DIGITALES / PLATAFORMA DIDÁCTICA / DERECHO A EXAMEN Y CLASES ESPECIALES/ DIPLOMA DE CERTIFICACIÓN CON AVAL UNIVERSITARIO Y CEREMONIA DE GRADUACIÓN.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● FUNDAMENTACIÓN:

EL ENTRENADOR DE NIVEL AVANZADO FINALIZARÁ SU GRADUACIÓN CON LOS MÁS ALTOS ESTÁNDARES DE FORMACIÓN EN PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y PLANIFICACIÓN DE CLASES.

CONTARÁ CON UN CURSO DE ESPECIALIZACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN PRIMEROS AUXILIOS (USO DE RCP Y DEA).

DESARROLLARÁ COMPETENCIAS EN COACHING Y LIDERAZGO DEPORTIVO.

REALIZARÁ UNA FORMACIÓN EN INGLÉS AVANZADO PARA FUNCTIONAL FITNESS, PARA AQUELLOS ENTRENADORES QUE DESEEN DESEMPEÑARSE EN EL EXTRANJERO.

ASÍ MISMO, REALIZARÁ UNA CAPACITACIÓN EN MODALIDAD SEMINARIO EN NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.

Y UNA CIERTA CANTIDAD DE HORAS A ELECCIÓN DEL ALUMNO EN PASANTÍAS FORMATIVAS JUNTO AL STAFF DE LA ESCUELA, EN DONDE SE LE PODRÁ GUIAR Y EVALUAR DE MANERA CONTINUA, OFRECIENDO FEEDBACKS EFECTIVOS DE GRAN VALOR PARA EL ALUMNO, ANTES DE TERMINAR SU FORMACIÓN.

FINALIZARÁ SU FORMACIÓN TEÓRICA, TÉCNICA Y PRÁCTICA EN FUNCTIONAL TRAINING, HIGH INTENSITY TRAINING AND UNCONVENTIONAL TRAINING EN EL MÁS ALTO NIVEL DE DESEMPEÑO EN TRABAJOS DE CAMPO.

# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● CONTENIDOS:

#### **FUNCTIONAL FITNESS 3**

HIIT / HIIT / HIPT / MISS / LISS / ESCALABILIDAD Y APLICABILIDAD /  
IMPLEMENTACIÓN / TÉCNICA / MACRO Y MICRO FOCO /  
PERSONAL BOOK CCD / SITUACIONES DE EMBARAZO /  
PLANIFICACIÓN DE CLASES / PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS /  
ADAPTACIONES ESPECIALES / THE ZONE DIET /  
PERIODIZACIÓN DEL FUNCTIONAL TRAINING /  
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DEL FUNCTIONAL TRAINING.

#### **POWERLIFTING 2**

¿QUÉ ES LA FUERZA? /  
CARACTERÍSTICAS CUALITATIVAS DE LA FUERZA / FUERZA EXPLOSIVA /  
FUERZA RESISTENCIA /  
MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECIAL DE LA FUERZA /  
EL PROBLEMA DE LOS MÉTODOS / DESARROLLO DE LA FUERZA MÁXIMA /  
DESARROLLO DE LA FUERZA VELOCIDAD /  
DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA Y LA CAPACIDAD REACTIVA /  
DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA /  
DESARROLLO DE LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO /  
LA PERIODIZACIÓN COMO FORMA DE ORGANIZACIÓN /  
DISEÑO DE PROGRAMAS PARA MEJORAR LA FUERZA ESPECÍFICA  
DE LOS DEPORTES.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● CONTENIDOS:

#### PRIMEROS AUXILIOS

##### CAPITULO 1

Introducción a los primeros socorros.

##### CAPITULO 2

Socorrer en una emergencia.

##### CAPITULO 3

Identificar el problema.

##### CAPITULO 4

Secuencia de atención del paro cardiorrespiratorio y de la obstrucción de la vía aérea: RCP.

##### CAPITULO 5

Desfibrilación externa automática.

##### CAPITULO 6

Hemorragias

##### CAPITULO 7

Lesiones en el tejido blando.

##### CAPITULO 8

Quemaduras.

##### CAPITULO 9

Emergencias cardiovasculares.

##### CAPITULO 10

Desmayos y escala AVDN.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● CONTENIDOS:

#### PRIMEROS AUXILIOS

##### **CAPITULO 11**

Shock.

##### **CAPITULO 12**

Lesiones de columna y cabeza.

##### **CAPITULO 13**

Lesiones torácicas, abdominales y pélvicas.

##### **CAPITULO 14**

Lesiones óseas, articulares y musculares.

##### **CAPITULO 15**

Intoxicaciones y envenenamientos.

##### **CAPITULO 16**

Picaduras y mordeduras.

##### **CAPITULO 17**

Hipertermia e hipotermia.

##### **CAPITULO 18**

Emergencias médicas.

##### **CAPITULO 19**

Clasificación de víctimas en masa.

##### **CAPITULO 20**

Rescate y traslado de víctimas.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● CONTENIDOS:

#### INGLÉS 3

HOW TO BUILD MY CURRICULUM VITAE? / HOW TO GIVE A GOOD PRESENTATION IN MY NEW JOB? /

HOW TO SET UP A CROSSFIT CLASS? /

HOW TO COMMUNICATE EFFECTIVELY IN CLASS?

#### MOBILITY

MOVILIDAD Y RANGO DE MOVIMIENTO / ¿POR QUÉ AMPLIAR NUESTRO RANGO DE MOVIMIENTO? / ¿CUÁNDO UTILIZARLO? / MOBILITY SIN ELEMENTOS / MOBILITY CON ELEMENTOS.

#### ÉTICA PROFESIONAL

EN ESTA CLASE SE TRABAJARÁN CONCEPTOS COMO LA IMAGEN PERSONAL DEL COACH / LA IMAGEN PÚBLICA / EL USO DE REDES SOCIALES / CONCEPTOS APTITUDINALES EN EL ÁMBITO LABORAL / PROACTIVIDAD Y PROFESIONALISMO.

#### COACHING Y LIDERAZGO DEPORTIVO

LOS MODELOS MENTALES / CONVERSACIONES PARA LA ACCIÓN / EL ESCUCHAR Y EL INDAGAR / LA INTERACCIÓN CONVERSACIONAL / LA DINÁMICA RELACIONAL Y EL VÍNCULO COMO SISTEMA / EL PODER DE LAS EMOCIONES / LA EFECTIVIDAD INTERPERSONAL / LIDERAZGO Y COACHING ORGANIZACIONAL.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● CONTENIDOS:

#### **SISTEMA DE PASANTÍAS OPCIONALES.**

ESTE SISTEMA, PROPONE PREPARAR A LOS ALUMNOS ASPIRANTES A LA EXPOSICIÓN DE MANEJO DE GRUPOS DE MANERA SUPERVISADA. A TRAVÉS DE HORAS DE CLASE EN NIVELES INFERIORES EN COMPAÑÍA DE MENTORES DESIGNADOS.

YA QUE, DE ESTA MANERA, SE LE PODRÁ OFRECER AL ALUMNO UN FEEDBACK EFECTIVO DE MANERA INSTANTÁNEA, PROMOVRIENDO ASÍ UN ALTO VALOR DE CONTENIDOS SIGNIFICATIVOS PARA EL ASPIRANTE.

PARA ACCEDER A ESTE SISTEMA, EL ALUMNO DEBE ESTAR CURSANDO OBLIGATORIAMENTE EL NIVEL AVANZADO.



# FUNCTIONAL FITNESS COACH



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INTERMEDIO

### ● **Objetivos:**

Alcanzar al más alto nivel de conocimiento y enseñanza de progresiones, adaptaciones y factores técnicos.

### ● **Breve descripción de las actividades a realizar:**

Nuestra metodología de enseñanza se divide en clases teórico/ prácticas donde desarrollaremos todos los fundamentos de Functional Fitness, Unconventional Training, High Intensity Training, los movimientos Gimnásticos, el Levantamiento de Pesas, la utilización de Kettlebells en áreas avanzadas utilizando actividades de planificación de clases con todas las herramientas necesarias para poder explicar, adaptar, dirigir y planificar entrenamientos.

### ● **A cargo de:**

- Verónica Gabriela Ledesma. (Directora)
- Fabián Omar Coca. (Director)
- Marcelo Ramon Elizaga. (Coordinador Deportivo)

### ● **Contacto:** [info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

