



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

- **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.
- **INSCRIPCIÓN:** \$1,500.-
- **MEDIOS DE PAGO:** EFECTIVO / DEPÓSITO/ TRANSFERENCIA BANCARIA / MERCADO PAGO
- **INCLUYE:** MANUALES DIGITALES / PLATAFORMA DIDÁCTICA / DERECHO A EXÁMENES Y CLASES ESPECIALES / DIPLOMA, Y CEREMONIA DE GRADUACIÓN.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NÚMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376  
011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:  
info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: AV. ARIAS  
3576, CASTELAR.



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

### **● FUNDAMENTACIÓN:**

EL ENTRENADOR DE NIVEL INICIAL FINALIZARÁ SU FORMACIÓN CON COMPETENCIAS EN MOVIMIENTOS GIMNÁSTICOS COLGANTES Y BODYWEIGHT.

OBTENDRÁ UNA FORMACIÓN BÁSICA INICIAL EN EL USO DE KETTLEBELLS Y WEIGHTLIFTING (LEVANTAMIENTO DE PESAS).

ASÍ MISMO, REALIZARÁ UNA FORMACIÓN SIMULTÁNEA EN MODALIDAD ON-LINE DE ANATOMÍA PARA FUNCTIONAL FITNESS.

TENDRÁ CLASES ESPECIALES DE FORMACIÓN EN INGLÉS BÁSICO PARA ENTRENADORES DE FUNCTIONAL FITNESS Y UN SEMINARIO DE MOVIMIENTOS POSTURALES Y FLEXIBILIDAD.

FINALIZANDO SU FORMACIÓN TEÓRICA, TÉCNICA Y PRÁCTICA EN FUNCTIONAL TRAINING AND UNCONVENTIONAL TRAINING.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NÚMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

[info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

DIRECCIÓN: AV. ARIAS

3576, CASTELAR.



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

### **● CONTENIDOS:**

#### **FUNCTIONAL FITNESS 1**

¿QUÉ ES EL FUNCTIONAL TRAINING? / LOS MOVIMIENTOS FUNCIONALES /

¿CÓMO NACE EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? /

LOS 4 PILARES DEL MOVIMIENTO HUMANO/ CADENAS CINÉTICAS /

CADENAS MUSCULARES / CALIDAD DEL MOVIMIENTO / ¿QUÉ ES LA ESTABILIDAD?

¿QUÉ ES LA MOVILIDAD? /

¿QUÉ ES UN SEGMENTO? / LA IMPORTANCIA DEL CORE / MOVIMIENTO HUMANO /

LOS 3 PLANOS DEL MOVIMIENTO HUMANO / PROPIOCEPCIÓN /

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC) / SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO /

SISTEMA NERVIOSO SENSOR / SISTEMA NERVIOSO MOTOR /

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS /

DOMINIOS DE FUERZA Y HABILIDADES FUNDAMENTALES / ENFOQUE AGRESIVO /

MOVIMIENTOS PRIMARIOS.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NUMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

[info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

DIRECCIÓN: Av. Arias

3576, CASTELAR



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

### **● CONTENIDOS:**

#### **GYMNASTICS 1**

TIPOS DE GIMNASIA / FUNCTIONAL FITNESS GYMNASTICS /  
BREVE HISTORIA / BASICS MOVEMENTS / HANGING MOVEMENTS.

#### **KETTLEBELLS 1**

¿QUÉ ES UNA KETTLEBELL? / UN POCO DE HISTORIA /  
COMPETICIONES DE KETTLEBELLS / APLICACIONES DE LAS KETTLEBELLS /  
MOVIMIENTOS PRIMARIOS / KETTLEBELL SWING / AMERICAN SWING /  
KETTLEBELL CLEAN / KETTLEBELL SHOULDER PRESS / KETTLEBELL PUSH PRESS /  
KETTLEBELL PUSH JERK / KETTLEBELL SUMO DEADLIFT HIGH PULL /  
KETTLEBELL SNATCH.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NUMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

[info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

DIRECCIÓN: Av. Arias

3576, CASTELAR



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

### **● CONTENIDOS:**

#### **WEIGHTLIFTING 1**

BREVE HISTORIA / LEVANTAMIENTO HOY / DEFINICIÓN / BENEFICIOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS /

LOS BENEFICIOS A NIVEL NEUROMUSCULAR/

INCREMENTO EN LA MASA MAGRA CORPORAL /

CONSUMO DE OXÍGENO Y TASA DE TRABAJO MECÁNICO /

SNATCH (ARRANQUE) / FASES DEL SNATCH / TRAYECTORIA DE LA BARRA /

CLEAN AND JERK / FASES DEL CLEAN / FASES DEL JERK.

#### **INGLÉS 1**

WELCOME / PARTS OF THE BODY /

COMMONLY USED VERBS AT THE GYM / PREPOSITIONS OF MOVEMENT /

IMPORTANT GYM VOCABULARY.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NUMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

[info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

DIRECCIÓN: Av. Arias

3576, CASTELAR



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

## **CURSO DE FUNCTIONAL FITNESS INSTRUCTOR (NIVEL INICIAL)**

### **● CONTENIDOS:**

#### **ANATOMÍA**

UNIDAD 1: PLANOS DE MOVIMIENTO.

UNIDAD 2: HUESOS, UNIONES, MÚSCULO Y SISTEMA NERVIOSO.

UNIDAD 3: LA MÉDULA ESPINAL.

UNIDAD 4: COMPLEJO ARTICULAR DEL HOMBRO.

UNIDAD 5: ARTICULACIÓN DE LA CADERA.

UNIDAD 6: TIPOS DE PALANCA.

#### **MOVIMIENTOS POSTURALES Y FLEXIBILIDAD**

INTRODUCCIÓN / ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD? / ¿CUÁNDO REALIZAR

ESTIRAMIENTOS? / SESIONES ESPECÍFICAS DE ESTIRAMIENTOS /

FLEXIBILITY AND CROSSFIT / JOINT ROTATIONS / DYNAMIC STRETCHING /

LOADED STRETCHING / STATIC STRETCHING.

**CONOCÉ NUESTRA WEB SITE [WWW.CCDFIT.COM](http://WWW.CCDFIT.COM)**

NUMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

[info@ccdfit.com](mailto:info@ccdfit.com)

DIRECCIÓN: Av. Arias

3576, CASTELAR



TODOS NUESTROS  
CURSOS CUENTAN CON  
AVAL UNIVERSITARIO.



NUESTROS CURSOS SE  
DICTAN EN IRON TIGERS  
FITNESS CENTER



WWW.CCFIT.COM  
INFO@CCFIT.COM

## FUNCTIONAL FITNESS NIVEL INICIAL

### Objetivos:

Conocer los movimientos básicos y enseñanza de los mismos, progresiones, adaptaciones y factores técnicos de los mismos.

### 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, los movimientos Gimnásticos, el Levantamiento de Pesas, la utilización de Kettlebells y todas las herramientas necesarias para poder explicar, adaptar 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)



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO