



# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL 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
- MEDIOS DE PAGO: EFECTIVO / DEPÓSITO/ TRANSFERENCIA BANCARIA  
MERCADO PAGO
- INCLUYE: MANUALES DIGITALES / PLATAFORMA DIDÁCTICA / DERECHO  
A EXAMEN y CLASES ESPECIALES / DIPLOMA Y CEREMONIA DE  
GRADUACIÓN.



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

[www.ccdfit.com](http://www.ccdfit.com)



# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL

### ● FUNDAMENTACIÓN:

EL ENTRENADOR DE NIVEL INTERMEDIO FINALIZARÁ SU FORMACIÓN CON COMPETENCIAS EN MOVIMIENTOS GIMNÁSTICOS INVERTIDOS, ISOMÉTRICOS Y ACCESORIOS.

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

REALIZARÁ UNA FORMACIÓN DE ENDURANCE CON PROTOCOLOS, TÉCNICA Y PLANIFICACIÓN PARA CORREDORES DE LARGAS DISTANCIAS. ASÍ MISMO, REALIZARÁ UNA FORMACIÓN EN POWERLIFTING BÁSICO DE INICIACIÓN CON PROTOCOLOS DE FUERZA Y POTENCIA.

TENDRÁ CLASES ESPECIALES DE FORMACIÓN EN INGLÉS INTERMEDIO PARA ENTRENADORES DE FUNCTIONAL FITNESS.

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



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

www.ccdfit.com

# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL

● CONTENIDOS:

## FUNCTIONAL FITNESS 2

METODOLOGÍA Y MOVIMIENTOS DEL FUNCTIONAL TRAINING /  
BODY WEIGHT / BANDS AND PULLERS /  
DUMBBELLS AND KETTLEBELLS / MEDICINE BALLS / STABILITY BALLS / ACCESORIES  
ENTRENAMIENTO METABÓLICO / ENTRENAMIENTOS NEUROMUSCULARES /  
ENTRENAMIENTO METABÓLICO NEUROMUSCULAR /  
ENTRENAMIENTO METABÓLICO TÉCNICO / CLASIFICACIÓN SEGÚN LA INTENSIDAD / ¿QUÉ ES  
VO2 MAX? / ¿QUÉ ES LA VAM? / ¿QUÉ ES EL EPOC? /  
¿QUÉ ES EL LACTATO? / EL FACTOR DE VARIABILIDAD / LA INTENSIDAD /  
MÉTODO JERÁRQUICO / CAPACIDADES FISICAS Y HABILIDADES ATLETICAS /  
MODELO BOLILLERO / LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS /  
MODELO DE LOS FACTORES DE LA VIDA / FITNESS / SALUD / SINDROME X /  
OBESIDAD / DIABETES / HIPERTENSIÓN ARTERIAL / PROBLEMAS CORONARIOS /  
ESTÍMULOS DESFAVORABLES / CORTISOL / RABDOMIOLISIS.



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

www.ccdfit.com

# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

**FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL**

● CONTENIDOS:

## **GYMNASTICS 2**

INVERTED MOVEMENTS / ISOMETRIC MOVEMENTS / OTHERS MOVEMENTS /  
¿PORQUE LO HACEMOS? / ¿CÓMO LO APLICAMOS? /  
MECÁNICA, CONSISTENCIA Y LUEGO INTENSIDAD /  
¿PORQUE BRINDAR ASISTENCIA? / QUE BUSCAMOS DETECTAR? /  
TIPOS DE AGARRE / TERMINOLOGÍA.

## **KETTLEBELLS 2**

MOVIMIENTOS SECUNDARIOS / MOVIMIENTOS COMPLEMENTARIOS /  
LONG CYCLE PROGRAM.



**CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO**

[www.ccdfit.com](http://www.ccdfit.com)



# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

**FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL**

● CONTENIDOS:

## WEIGHTLIFTING 2

¿QUÉ ES LA HALTEROFILIA? / ¿QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN? /  
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO /  
MODELOS DE PERIODIZACIÓN "TRADICIONALES Y CONTEMPORÁNEOS" /  
MODELO DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES DE VERKHOSHANSKY /  
MODELO ATR DE KEVERÍN E ISSURIN /  
¿CÓMO PROGRAMAR ENTRENAMIENTOS DE HALTEROFILIA? /  
MÉTODO PARA DETERMINAR VARIABLES /  
SELECCIÓN DE EJERCICIOS DE ACUERDO A SU IMPACTO EN EL ENTRENAMIENTO /  
PROGRAMA DE MATVEYEV / AGRUPACIÓN DE MOVIMIENTOS / TERMINOLOGÍAS.



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

www.ccdfit.com

# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

**FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL**

● CONTENIDOS:

## ENDURANCE

METODO POSE / LA TRANSICIÓN /  
PROGRAMACIÓN SEGÚN CROSSFIT ENDURANCE /  
PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA RUNNING /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER TUS PRIMEROS 5K /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 5K EN MENOS DE 30 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 5K EN MENOS DE 25 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 5K EN MENOS DE 20 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 10K EN MENOS DE 50 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 10K EN MENOS DE 45 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CORRER 10K EN MENOS DE 40 MINUTOS /  
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR LAS 2 HORAS EN 21K /  
LESIONES COMUNES DE CARRERA / DETECTANDO ERRORES COMUNES /  
TÈCNICA DE REMO/ ERRORES COMUNES /  
PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO / ASSAULT BIKE.



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

[www.ccdfit.com](http://www.ccdfit.com)

# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL

### ● CONTENIDOS:

#### POWERLIFTING 1

¿CÓMO NACE EL POWERLIFTING? /

LA COMPETENCIA: REGLAS Y FUNCIONAMIENTO /

LA IMPORTANCIA DE ESTE DEPORTE EN LOS GYMNASIOS /

RUTINA 5 X 5 MADCOW / RUTINA 5 X 5 PARA PRINCIPIANTES /

VARIANTE AL MODELO 5X5 CLÁSICO / BORIS SHEIKO /

EJEMPLO DE RUTINA BORIS SHEIKO / RUTINA 5/ 3/ 1 DE WENDLER /

RUTINA PHAT (POWER HYPERTROPHY ADAPTATIVE TRAINING) /

RUTINA DIVIDIDA / METODO BÚLGARO / METODO ALEMÁN /

CONJUGATE METHOD (LOUIS SIMMONS).

#### INGLÉS 2

INTERMEDIATE PHRASAL VERBS / WHAT ARE PHRASAL VERBS? / COMMON PHRASAL VERBS USED AT THE GYM / FUNCTIONAL FITNESS VOCABULARY WORDS.



CENTRO DE  
COACHING  
DEPORTIVO

www.ccdfit.com

# FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

## FORMACIÓN PARA ALUMNOS EGRESADOS DEL NIVEL INICIAL

### Objetivos:

Conocer los movimientos avanzados y aplicabilidad de 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, 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 y dirigir 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



UAI

Universidad Abierta  
Interamericana



Nuestros cursos cuentan con aval universitario.