



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)
- Marcelo Ramon Elizaga. (Coordinador Deportivo)

Docentes adjuntos:

- Laura Jairedin.
- Maximiliano Amato.
- Francisco Di Tomas.
- Gabriel Benenati
- Sofia Do Rosario



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 WWW.CCDFIT.COM

NÚMERO DE CONTACTO:

11 3 059 0376

011 4458-6401

DIRECCIÓN DE EMAIL:

info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: AV. ARIAS

3576, CASTELAR.



● 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 WWW.CCDFIT.COM



whatsapp
11 4069-6695

Correo electronico
info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: Av. Arias
3576, CASTELAR



● 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 WWW.CCDFIT.COM

www.ccdfit.com
whatsapp 11 4069-6695

Correo electronico
info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: Av. Arias
3576, CASTELAR



● 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 WWW.CCDFIT.COM



Whatsapp
11 4062-6695

Correo electrónico
info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: Av. Arias
3576 CASTELAR



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 WWW.CCDFIT.COM



Whatsapp
11 11 40 39 6695

Correo electrónico
info@ccdfit.com

DIRECCIÓN: Av. Arias
3576 CASTELAR