

FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

- Conocer los movimientos avanzados y su aplicabilidad en la enseñanza
- Aprender progresiones, adaptaciones y factores técnicos para entrenamientos efectivos

Áreas de Formación

Nuestro programa de formación abarca las siguientes áreas:

- Functional Fitness
- Unconventional Training
- High Intensity Training
- Movimientos Gimnásticos
- Levantamiento de Pesas
- Utilización de Kettlebells



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

FUNDAMENTACIÓN:

Contenidos y Competencias

- Movimientos gimnásticos avanzados (invertidos, isométricos y accesorios)
 - Uso avanzado de Kettlebells y Weightlifting
- Endurance con protocolos, técnica y planificación para corredores de largas distancias
 - Powerlifting básico con protocolos de fuerza y potencia
 - Inglés intermedio para entrenadores de Functional Fitness

Instructores

- Verónica Gabriela Ledesma (Directora)
- Marcelo Ramon Elizaga (Coordinador Deportivo)

Clases especiales

CrossFit - Laura Jairedin

Gymnastics - Francisco Di Tomas

Weightlifting - Maximiliano Amato

Biomecanica - Francisco Di Tomas



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

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
EL VO2 MAX? / ¿QUÉ ES LA VAM? / ¿QUÉ ES EL EPOC? /
¿QUÉ ES EL LACTATO? / EL FACTOR DE VARIABILIDAD / LA INTENSIDAD /
MÉTODO JERÁRQUICO / CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES ATLÉTICAS /
MODELO BOLILLERO / LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS /
MODELO DE LOS FACTORES DE LA VIDA / FITNESS / SALUD / SÍNDROME X /
OBESIDAD / DIABETES / HIPERTENSIÓN ARTERIAL / PROBLEMAS CORONARIOS /
ESTÍMULOS DESFAVORABLES / CORTISOL / RABDOMIOLISIS.



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

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.



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

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.



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

ENDURANCE

METODO POSE / LA TRANSICIÓN /
PROGRAMACIÓN SEGÚN CROSSFIT ENDURANCE /
PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA RUNNING /
LESIONES COMUNES DE CARRERA / DETECTANDO ERRORES COMUNES /
TÈCNICA DE REMO/ ERRORES COMUNES /
PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO / ASSAULT BIKE.



FUNCTIONAL FITNESS TRAINER

NIVEL INTERMEDIO

POWERLIFTING 1

¿CÓMO NACE EL POWERLIFTING? /

LA COMPETENCIA: REGLAS Y FUNCIONAMIENTO /

LA IMPORTANCIA DE ESTE DEPORTE EN LOS GIMNASIOS /

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).

BIOMECANICA Y ASPECTOS GENERALES DEL MOVIMIENTO HUMANO.

Composicion de las estructuras del cuerpo que generan el movimiento y cómo esas estructuras responden a las cargas a las que se someten.

