

Curso de Especialista en Functional Training, HIIT Y CROSSFITNESS

Curso y Diploma Reconocido por:



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES
PERSONALES
Y FITNESS



ORGANIZA: **VITAL SPORT**

<http://www.aptavs.com/escuela/quienes-somos>

Escuela oficial del sector del fitness homologada por el SERVEF para expedir Certificaciones profesionales de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas

Debemos rendirnos a la evidencia: Crossfitness, HIIT o Functional Training, han entrado con fuerza en el sector del fitness español.

“A día de hoy España es uno de los países con más “box” de crossfit de Europa.



¿Cuál es el motivo de tanto éxito?,

A parte de las sensaciones que genera tanto física como mentalmente, de energía, estado adrenalinico, una gran satisfacción personal y una gran motivación para los amantes de las competiciones, se trata de un entrenamiento que requiere poca inversión de tiempo a cambio de unos resultados y eficacia tanto a nivel de imagen física como de rendimiento deportivo.

PUNTOS FUERTES:

Aplicar a cada persona sus propias necesidades,

Divertido, sorprendente y variado con un sinfín de nuevas experiencias con multitud de nuevos materiales,

Gran variedad de ejercicios y una eficacia fuera de toda duda para un mayor rendimiento deportivo.

Abrirás el abanico de posibilidad de nuevos clientes potenciales, entrenamientos grupales, personales y adaptándolos a la práctica del deporte del cliente ya sea en gimnasio, al aire libre, o domicilios particulares.

Podrás crear programas y métodos de trabajo que resultarán muy atractivos tanto a los usuarios más avanzados que quieren complementar el trabajo de la sala de musculación como al público que no desea realizar un entrenamiento con pesas o

máquinas de Fitness, pudiendo utilizar diferentes materiales complementarios, bien sea por objetivos, diversión o por edad.

TEMARIO

1. Teoría

- Evolución del fitness y del entrenamiento físico
- ¿Qué es el Entrenamiento Funcional?
- Bases y metodología
- Las capacidades coordinativas
- La Propiocepción aplicada al entrenamiento
- Materiales novedosos

Práctica

- Nuevas sensaciones en el entrenamiento cotidiano

2. Teoría

- Análisis de movimientos funcionales
- Objetivos y control del Entrenamiento Funcional
- Metodología por capas
- HIIT (High Intensity Interval Training)

Práctica

- Hasta la fatiga y mas allá!

3. Teoría

- Diseño programas innovadores
- Progresiones con sentido

Práctica

- Gestión de la creatividad

Práctica

- Repertorio de ejercicio
- Talleres
- Evaluación/presentación de trabajos

4. CROSSFITNESS

- Origen y Evolución
- Ejercicios de base: Back o Front squat, Deadlift, Snatch, Hang clean, Hang clean & jerk, Planks, Bench Press, etc.
- Levantamiento olímpico & técnica de anillas
- La Fuerza, la base
- TOD (Training Of The Day)

+ INFO: <http://www.aptavs.com/cursos-de-monitor/especialista-en-funcional-training>

LUGAR DE REALIZACION DEL CURSO y HORARIO

El Curso se realizará en Marzo, en las instalaciones de
MUSCLE CENTER Zaragoza (C/: Fray Juan Regla 18-20 – 50017 – Zaragoza)

HORARIO:

Dos fines de Semana. 34 Horas certificadas.

Sábado de 15:30 a 20:30

Domingo de 09 a 14:00

Horario por determinar en función de la demanda de inscritos.

INSCRIPCION

Precio: 415 €, IVA incluido.

Se remitirá factura a los centros que la soliciten previamente.

Interesados en bonificación tripartita por parte de los centros, ponerse en contacto rápidamente con **Roberto Valero 654960314**. Para entrar dentro del plazo de solicitud.

Si estás interesado mándanos un email a info@muscle-center.com y te indicaremos cómo formalizar la inscripción a través de <http://www.aptavs.com>.

Persona de Contacto:

Javier Jiménez 976336125

Roberto Valero 654960314