



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)



<https://g-se.com/curso-cross-training-t-65e22e36042b19>





Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:



<https://g-se.com/curso-cross-training-t-65e22e36042b19>





Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Sobre el Curso



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

El "Cross training" o entrenamiento cruzado, es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales ejecutados a alta velocidad. Se lo llama cruzado ya que entre estos movimientos podremos encontrar movimientos de diferentes disciplinas tales como la Halterofilia, el entrenamiento metabólico o el gimnástico. Es un entrenamiento diseñado para que el alumno pueda mejorar en cualquiera de las 10 aptitudes físicas básicas en cualquier deporte:

- Potencia
- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia Muscular y Cardio-Respiratoria
- Precisión
- Equilibrio
- Agilidad
- Coordinación
- Velocidad

Esta es una capacitación Universitaria teórico-práctico mediante la cual el estudiante tendrá la oportunidad de conocer los aspectos básicos del Cross training, como patrones de movimiento y su clasificación, levantamiento olímpico y sus movimientos, gimnasia y sus variantes, ejercicios de acondicionamientos metabólicos y adicionales, y programación del entrenamiento del Cross training, entre otros.



Información Útil



OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERALES:

- 1- Conocer los beneficios para la salud y la aptitud física deportiva, que puede generar el cross training.
- 2- Adquirir, conocimientos que sirvan al estudiante para resolver los problemas mediante el cross training.



CURSO DESTINADO A:

Profesionales en ciencias del movimiento humano o afines



Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Docentes



WILSON QUESADA VÍQUEZ

Entrenamiento funcional, crossfit, movilidad y ejercicios correctivos



Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Programa académico (51 Horas cátedra)

Módulo 1

Patrones de movimiento y su clasificación

- Sentadilla y sus tipos
- Unilaterales y sus tipos
- Empujes horizontales y verticales
- Jalones horizontales y verticales
- Movimientos de CORE y su clasificación (anti extensión, anti flexión, anti rotación)

Levantamiento olímpico

- ¿Qué es la halterofilia?
- Movimientos principales (snatch y clean and jerk)
- Técnica del snatch (posición inicial, primer tirón, segundo tirón, explosión y recuperación)
- Técnica del snatch (posición inicial, primer tirón, segundo tirón, explosión y recuperación)

Gimnasia y sus variantes

- Pull up y sus variantes (estricta, con kipping o mariposa)
- Chest to bar y sus variantes (estricta, con kipping y mariposa)
- Toes to bar y sus variantes (estrictos y con kipping)
- Handstand push y sus variantes (estrictos, con kipping)

Ejercicios Gimnásticos Avanzados

- Subida en cuerda y sus variantes (con prensa y legless)
- Peg board



Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Programa académico (51 Horas cátedra)

- Caminata de manos

Módulo 2

Ejercicios de acondicionamiento metabólico y adicionales

- *Burpee*
- *Kb swing*
- *Box jump*
- *Singles y double unders*
- *D-ball*
- *Trineos*

Programación del entrenamiento del Cross Training

- Métodos de entrenamiento
- Planificación del entrenamiento
- Diseño de programas

Consideraciones en el Entrenamiento del CORE

- Entrenamiento del CORE y estabilidad
- Ejercicios de core y su clasificación.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Universitario de Entrenamiento Cruzado (Cross-Training)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



American Society of Exercise Physiologists



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com