



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness



<https://g-se.com/especializacion-entrenamiento-tendencias-fitness-t-q66459e0516272>





Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

Esta especialización organizada por +Trainer con el aval de G-SE, está constituida por tres talleres anidados: Taller en HIIT y Fuerza, Taller en HIIT y Entrenamiento Concurrente y Taller en Core-Training Integral.

La Especialización surge por las necesidades de actualización y profundización que manifiestan los profesionales ligados al entrenamiento y el ejercicio físico en distintas poblaciones con diferentes objetivos. Así es que la selección de temáticas, contenidos y disertantes está en relación con muchas de las nuevas tendencias de entrenamiento en el Fitness de aptitud física y rendimiento, abarcando contenidos que tienen que ver con la mejora de la salud, la aptitud física, la composición corporal y el rendimiento físico en el deporte. Así también, se presentan recursos que posibiliten mayor variabilidad de estímulos para el desarrollo de sesiones y clases novedosas, y posibilitar una mayor adherencia de las personas destinatarias a los programas de entrenamiento y ejercicio físico en el fitness.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Actualizar en las principales metodologías de entrenamiento posibles de aplicar en diversos contextos individuales y grupales, con la consideración de atender a las nuevas tendencias en la mejora de la aptitud física/fitness.
- Profundizar en los elementos que hacen a la dosis del esfuerzo en el HIIT cardiovascular aplicado en distintos contextos y con diferentes objetivos.
- Profundizar el conocimiento en los aspectos técnicos de los tres principales ejercicios para el desarrollo de la fuerza: sentadilla, peso muerto y press en banca.
- Actualizar distintas formas de control de carga de entrenamiento y metodología aplicable al entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en diferentes contextos.
- Incorporar nuevas posibilidades metodológicas relacionadas con el HIIT con orientación neuromuscular en el contexto de las clases grupales.
- Conocer los objetivos fisiológicos y las formas metodológicas de aplicación de cargas de entrenamiento HIIT en el ámbito de los deportes de dinámica intermitente.
- Actualizar en las nuevas tendencias del CORE-TRAINING en diferentes poblaciones y distintos objetivos.
- Conocer nuevas propuestas de progresión del entrenamiento del core adaptadas a diferentes objetivos de salud, aptitud física y rendimiento deportivo.
- Profundizar en el entrenamiento del core en el ámbito de Pilates o utilizando los recursos de esta disciplina.
- Conocer progresiones metodológicas del CORE TRAINING aplicables al entrenamiento grupal.
- Incorporar nuevos ejercicios y progresiones del CORE TRAINING con diversos elementos o diferente complejidad.

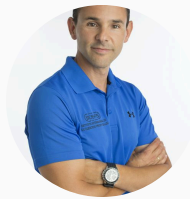


Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Docentes



JERÓNIMO MILO



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



MARIA EUGENIA BERTOLO



OLIVIA CECATO
Diplomada en Evaluación y Prescripción
del Ejercicio



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 1

HIIT y Entrenamiento de la Fuerza: Big 3

Taller 1: HIIT Cardiovascular para la mejora de la salud: Nuevas perspectivas para su aplicación.

PhD Guillermo Peña (España)

1. Efectos, respuestas fisiológicas y evidencias para la mejora de la salud cardio-metabólica.
2. Programación de la carga y diseño de sesiones.

Taller 2: Entrenamiento de Fuerza y los BIG 3: Sentadilla, Peso Muerto y Press Banca

Prof. Jerónimo Milo (Argentina)

1. Anatomía funcional.
2. Sentadilla, banco plano, peso muerto.
3. Ejercicios, mitos, prescripción.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 2

HIIT y Entrenamiento Concurrente

Taller 1: Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia: Fundamentación y aplicación en la práctica

PhD. Guillermo Peña (España)

1. Introducción y análisis de la literatura científica
2. El fenómeno de la interferencia
3. Efectos del entrenamiento concurrente
4. Programación del entrenamiento concurrente
5. Ejemplos de microciclos

Taller 2: HIIT Neuromuscular para mejora de aptitud física: Fundamentos y aplicación en clases grupales.

MSc. Mauricio Moyano (Argentina)

1. Conceptualización.
2. Objetivos del HIIT
3. Características de los estímulos HIIT: orientación cardiovascular y neuromuscular.
4. Efectos agudos inducidos por el ejercicio HIIT.
5. Efectos crónicos inducidos por el ejercicio HIIT neuromuscular.
6. Clasificación HIIT
7. HIT: componentes de la dosis de entrenamiento Neuromuscular.
8. Ejemplos de Propuestas de Estímulos HIIT con orientación neuromuscular.
9. Conclusiones

Taller 3: HIIT y Rendimiento Deportivo: Objetivos fisiológicos y aplicación metodológica.

MSc. Mauricio Moyano (Argentina)

1. HIIT y objetivos fisiológicos de los deportes de dinámica intermitente.
2. Pruebas de referencia para determinar HIIT en deporte.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Programa académico (26 Horas cátedra)

4. HIIT: Sprint Interval Training (SIT)
 5. HIIT: Repetead Sprint Training (RST)
 6. HIIT: High Intermittent Training (HIIT)
 7. Ejemplos y aplicación en el deporte.
-



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 3

Nuevas Tendencias en Core-training Integral

Taller 1: CORE TRAINING

Prof. Jerónimo Milo (Argentina)

1. Anatomía Funcional del Core.
2. Core externo/interno
3. Core convencional.
4. Core no convencional/
5. Core y su aplicación en ejercicios.
6. Apartado de "zona media".

Taller 2: Entrenamiento del CORE aplicado al fitness grupal.

Prof. Olivia Cecatto (Argentina)

1. ¿De qué se trata?
2. Objetivos y beneficios.
3. Anatomía básica del grupo muscular a trabajar.
4. Ejercicios.
5. Planificación de una sesión.
6. ¿Quiénes pueden realizarlo?
7. Cuidados y propuestas.

Taller 3: Enfoque del Pilates en el trabajo del Core.

Lic. María Eugenia Bertolo (Argentina)

1. Principios y conceptos del entrenamiento en el Método (práctica) Pilates.
2. Desarrollo y descripción de la técnica respiratoria para la eficiencia en la estabilización de la columna y el control motor.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Programa académico (26 Horas cátedra)

4. Lógicas de progresión de las técnicas específicas en los distintos contextos de práctica: suelo, esfera, reformer, combo chair y medio trapecio.
 5. Consideraciones y análisis de características posturales para adaptar y facilitar los ejercicios.
-



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.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: +Trainer
- 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.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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.



Especialización en Entrenamiento en Nuevas Tendencias en Fitness

Avales Científicos



Comité Académico G-SE

+Trainer

+Trainer



International Universities Strength and Conditioning Association



American Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine



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"

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](https://www.g-se.com)