



Instructorado de Entrenamiento Funcional



<https://is.fitness/formacion/instructorado-entrenamiento-funcional-t-D672e4727ba28f>





Instructorado de Entrenamiento Funcional

Sobre el Curso



Soltarte

Esta Capacitación te enseñará a entrenar y planificar de manera integral y efectiva. Aprenderás conceptos claves como movilidad, estabilidad y fuerza; cómo progresar en ejercicios según niveles y métodos de entrenamiento como HIIT, AMRAP y TABATA. También incluye técnicas de planificación (desde sesiones hasta planes anuales), elección de materiales y evaluaciones funcionales para ajustar y optimizar el entrenamiento. Es ideal para mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones, llegar a los objetivos planteados y mantener una motivación constante en el proceso de entrenamiento.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Entrenadores altamente capacitados en Entrenamiento Funcional



OBJETIVOS:

Formar entrenadores altamente capacitados en Entrenamiento Funcional con las habilidades necesarias para diseñar programas efectivos y seguros que mejoren el rendimiento físico y funcional de sus clientes.



CURSO DESTINADO A:

Profesores de educación física

Preparadores físicos en diferentes disciplinas y deportes

Entrenadores personales

Instructores de fitness

Deportistas interesados en aprender mas sobre el tema



Instructorado de Entrenamiento Funcional

Docentes



ESTEBAN PERANIO

Preparador Físico Deportivo. Ampla experiencia como preparador físico en clubes como Sportivo Italiano, El Porvenir, Club Atlético Lugano y Club Atlético Pilar.



EMANUEL FACUNDO SANCHEZ

Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo



Instructorado de Entrenamiento Funcional

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción al Entrenamiento Funcional.

- Introducción al Entrenamiento Funcional.
- Movimientos principales.
- Ejes y Planos de entrenamiento.
- Mecanismos Fisiológicos del entrenamiento

Pilares y Progresiones del entrenamiento funcional

Pilares y Progresiones del entrenamiento funcional

Diferencia entre estabilidad y equilibrio

Concepto de CORE, CORE DEPORTIVO Y NUCLEO

Warm Up. Trabajo Principal. Vuelta a la calma.

Principios del entrenamiento

Selección de materiales

Entrenamiento híbrido o mixto

Warm Up. Trabajo Principal. Vuelta a la calma.

Ejercicios principiantes, intermedios, avanzados

Esquema básico de la sesión

Ejercicios principiantes, intermedios, avanzados



Instructorado de Entrenamiento Funcional

Programa académico (20 Horas cátedra)

Formas de mejorar ROM

Formas de mejorar ROM

Elongación según la ciencia

Uso del "ROLO, FOAM, ROLL"



Instructorado de Entrenamiento Funcional

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 2

Evaluaciones Funcionales

Evaluaciones Funcionales, optimización, datos útiles
Formato de Crossfit, Crosstraining, aplicados al Funcional.

AMRAP, EMOM, TABATA, HIIT.

Entrenamiento funcional de alta intensidad.
AMRAP EMOM, TABATA, HIIT

Tipos de HIIT.

Tipos de HIIT.

Planificación del Entrenamiento

Planificación anual y mensual estructura lineal, ondulada para individuo o grupos.

Estrategias para enmagrecer

Estrategias para reducir el tejido adiposo



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:

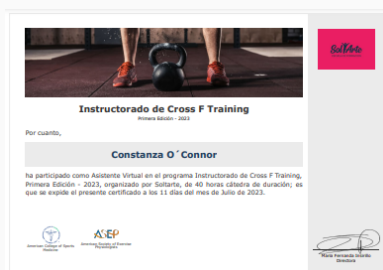
- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 vídeos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

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



Instructorado de Entrenamiento Funcional

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Soltarte
- 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.

Avales Científicos



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y
Recreación



Comité Académico G-SE



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

OMXO; 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)



Formas de Pago



En todos los países:

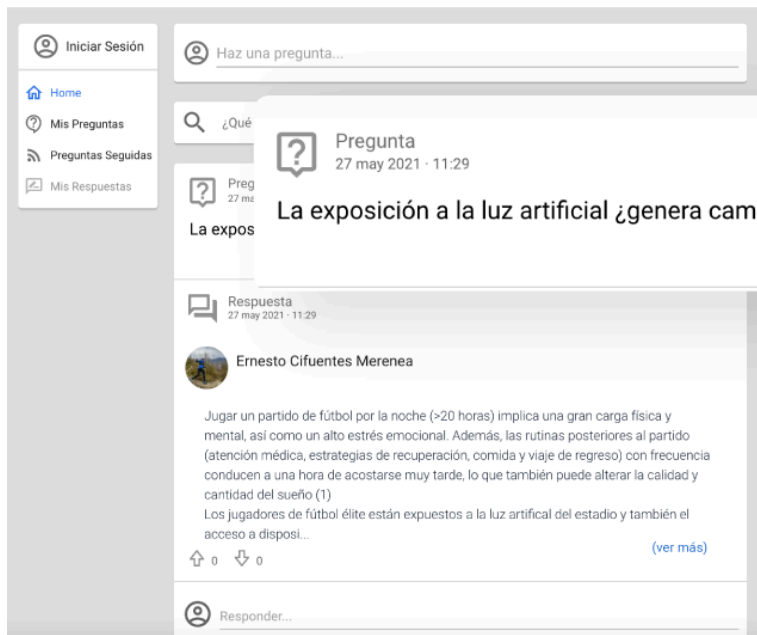




Q&A



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)