



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

---



<https://g-se.com/nuevas-tendencias-core-training-integral-t-H664737f7e44da>





# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

## Sobre el Curso

### +Trainer +Trainer

La Especialización surge por las necesidades de actualización y profundización que se presentan a los profesionales ligados al entrenamiento y el ejercicio físico en distintas poblaciones y espacios de desempeño laboral con diferentes objetivos.

Así es que la selección de temáticas, contenidos y disertantes está en relación a las necesidades de los profesionales en **ENTRENAMIENTO EN LAS NUEVAS TENDENCIAS EN EL FITNESS** de aptitud física y rendimiento, abarcando contenidos y metodologías prácticas que tienen que ver con la mejora de la salud, la aptitud física, la composición corporal, el rendimiento físico en el deporte, como así también lo que hace a recursos que posibiliten mayor variabilidad de estímulos para el desarrollo de clases o sesiones novedosas, y posibilitar una mayor adherencia de las personas destinatarias a los programas de entrenamiento y ejercicio físico en el fitness.

El presente **TALLER EN NUEVAS TENDENCIAS EN CORE-TRAINING INTEGRAL** buscará 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; y conocer progresiones metodológicas del CORE TRAINING aplicables al entrenamiento grupal.



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

Docentes



**MARIA EUGENIA BERTOLO**



**OLIVIA CECATO**

Diplomada en Evaluación y Prescripción del Ejercicio



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

Docentes



**JERÓNIMO MILO**

Pionero en Entrenamiento con Kettbells en Latinoamérica.



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 1

### 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.



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

---

Programa académico (12 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.



# Nuevas Tendencias en Core-training Integral

## Certificados



### 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.

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and Conditioning Association



<https://g-se.com/nuevas-tendencias-core-training-integral-t-H664737f7e44da>





# 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)



# Formas de Pago



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on May 27, 2021, at 11:29. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes affect sleep quality. The interface also shows a 'Responder...' input field at the bottom.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

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