Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

https://g-se.com/es/formacion/powerlifing-tecnica-programacion-aplicacion-t-Y6650...

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Sobre el Curso

Ezequiel Uguet Coach

El curso de Powerlifting, técnica, programación y aplicación, tendrá como objetivo capacitar a distintos entrenadores acerca de la metodología, enseñanza, dosificación y prescripción de los ejercicios básicos del entrenamiento de la fuerza.

Información Útil

OBJETIVOS:

Aprender la técnica correcta de los ejercicios básicos, su metodología y aplicación en el campo práctico.

Aprender los medios, métodos, ejercicios y prescripciones existentes en el entrenamiento de la fuerza para planificar los entrenamientos.

CURSO DESTINADO A:

Profesores en Educación Física

Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física / Entrenamiento Personalizado / Musculación

Entrenadores Personales

Licenciados en Nutrición

Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y la salud

Estudiantes avanzados de las carreras antes nombradas.

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Docentes

EZEQUIEL FERNANDEZ UGUET

Entrenamiento de fuerza

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Programa académico (8 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción al powerlifting

Historia, reglamento, competencia y arbitraje

Técnica de los ejercicios competitivos- Sentadilla

Sentadilla: Descripción del ejercicio, metodología de enseñanza, detección de errores y aplicación práctica

Técnica de los ejercicios competitivos - Banco plano

Banco plano: Descripción del ejercicio, metodología de enseñanza, detección de errores y aplicación práctica

Técnica de los ejercicios competitivos - Peso muerto

Peso muerto:

Descripción del ejercicio, metodología de enseñanza, detección de errores y aplicación práctica

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Programa académico (8 Horas cátedra)

Módulo 2

Medios y métodos utilizados en la preparación del powerlifter

Clasificación general de ejercicios

a)Ejercicios para la Sentadilla

b)Ejercicios para el Press de banca

c)Ejercicios para el Peso muerto

Medios y métodos utilizados en la preparación del powerlifter

Métodos para el entrenamiento de la fuerza.

Medio y métodos que debemos tener en cuenta en la programación y planificación del entrenamiento de la fuerza

Planificación, periodización y programación

Aprender a realizar un sistema de entrenamiento táctico y estratégico de acuerdo a nuestros objetivos competitivos.

Aprender a diseñar un Macro ciclo de entrenamiento

Planificación, periodización y programación

Planificación del entrenamiento de la fuerza.

Estructura de entrenamiento - Bloques de entrenamiento - Puesta a punto para competencia

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Programa académico (8 Horas cátedra)

-

Journals

SPORT DiscusTM 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.

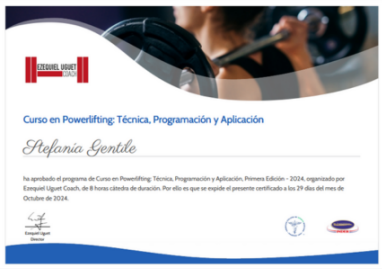
El contenido incluye:

- 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.

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Certificados



CERTIFICADO DE APROBACIÓN

- Otorga: Ezequiel Uguet Coach
- Tipo de certificado: Digital
- .

CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Ezequiel Uguet Coach
- Tipo de certificado: Digital
- El alumno ha cursado con éxito la capacitación Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Curso en Powerlifting: Técnica, Programación y Aplicación

Avales Científicos

American College of Sports Medicine

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

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

Galicia · Santander · Sabadell · PayPal · Western Union · rapipago · Pago Fácil · Multicaja · safetypay · Baloto · Servipag · SPEI · pse Pagos seguros en línea · sencillito · bankinter · webpay.cl · OXXO · PagoEfectivo

En todos los países:

American Express · mastercard · Diners Club International · VISA · JCB · DISCOVER · PayPal

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