DIPLOMADO: ENTRENADOR FUNCIONAL

Fechas:
MARZO (MODULO I) 13,14 Y 15
ABRIL (MODULO II) 3, 4 Y 5
MAYO (MODULO III) 2 Y 3

OCTUBRE (MODULO I) 16, 17 Y 18
NOVIEMBRE (MODULO i I) 13, 14 Y 15
DICIEMBRE (MODULO III) 11,12 y 13

Horario:
MODULO I Y II
V.12:00 - 20:00
S.09:30 - 18:30
D.09:30 - 18:30
MODULO III
S.09:30 - 18:30
D.09:30 - 18:30

Modalidad: Teórico-práctico

Duración: 62 hrs.

Lugar:
Av. Cerro de las Torres 6, esq, calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco 3º piso México D. F.

Precio:
Pago oportuno de acuerdo a la fecha del Diplomado

$ 6, 500
Después
$ 6, 700

Más información:
5689-3053 - 5689-1615

Objetivo general:
Conocer y dominar las bases metodológicas así como ejercicios con propio peso y accesorios para el diseño e implementación de programas de entrenamiento funcional (basado en el desarrollo integral de capacidades físicas condicionales y coordinativas), adaptable a cualquier tipo de población, desde la rehabilitación física hasta deportes especializados.

Contenidos :

Anatomía y fisiología

- descripción de los principales segmentos en que está formado el cuerpo humano y sus principales huesos y músculos que intervienen para el acondicionamiento físico.
- definición de conceptos: biología, anatomía, fisiología, articulaciones, huesos, músculos, y principios metabólicos.
- principios metabólicos del ejercicio y su relación con los elementos que le proveen de energía
- ANTECEDENTES
- CONCEPTO
- BENEFICIOS
- FUNCIONAL vs ESTRUCTURAL
- QUE NO ES FUNCIONAL
- VENTAJAS FRENTE A OTROS “SITEMAS” COMERCIALES
- PARADIGMAS DEL ENTRANMIENTO FUNCIONAL
- PRUEBAS FUNCIONALES BASICAS
- PLANOS CORPORALES Y MOVIMIENTO
- PILARES DEL MOVIMIENTO
- PATRONES DE MOVIMIENTO

	• SUSTRATOS ENERGETICOS Y EF • APLICACIONE S PRACTICAS A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA • MUSCULATORA: ° Tónica ° Fascica • CADENAS: ° Musculares ° Cinéticas • PROPIOCEPCION • CAPACIDADES FISICAS: ° Condicionales ° Coordinativas • POSTURA: ° Análisis postural ° Alineamiento vertebral ° Core • METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO • ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO ° Diseño ° Implementación • IMPLEMENTOS FUNCIONALES ° Antecedentes ° Características ° Naturaleza ° Beneficios IMPLEMENTOS: Cinta de entrenamiento en suspensión, Pesa rusa, Bolsa de poder, Bosu Bastón de poder, Liga de resistencia lateral, Tensor dinámico, Balón medicinal Banco polimétrico, Cuerda de batalla, Cuerda para saltar, Balón Suizo Vallas, Conos, Escalera de coordinación, Brazo

	articulado, Ligas de resistencia Bandas de resistencia, Tabla de balance.
Documento a obtener Diploma avalado por EHD Educación Deportiva.	**Perfil:** Dirigido a: dueños de gimnasios, coordinadores deportivos, entrenadores de pesas y fitness, licenciados y alumnos en educación física y entrenamiento deportivo, rehabilitadores físicos, preparadores físicos, deportistas e interesados en conocer nuevos métodos de entrenamiento y personas que les interese incursionar a la industria fitness..
Expositores: **Mario H. Mercader**: Medico, maestría en ciencias con especialidad en medicina del deporte, presidente de la asociación de medicina del deporte del D. F. **David Alfonso Moreno Saloma** L. E. F. entrenador personal, certificado en TRX, entrenamiento func ional y Hard Style Kettlebell de dragón door, certificación de rip trainer y certificación de tacfit **Pablo Ruiz Molina:** Contador Público (ESCA - IPN), Entrenador Profesional(FM F Y F), Experto en Desarrollo de Fuerza, EHD / Bompa Institute, Certificación en Pilates Básico y Pilates Reformer(Pilates Institute), Pilates M1 y M2(Polestar), Functional Training nivel Coach(R ichard Crosa), Curso de Preparación Física CODEME / IDDEAC, Seminario avanzado en Técnicas de Entrenamiento, Nutrición y Metodología en el Deporte (FM F Y F)	**Descuentos:** Grupos, clientes y personal EHD, empresas, docentes y estudiantes de educación física y entrenamiento deportivo.
Requisitos de aprobación: **Obtener un promedio de 8 de calificación en examen teórico-práctico.**	

CURSO: BASICO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Fecha:
ENERO 30, 31 FEBRERO 01
MAYO 29, 30 Y 31

Horario:
V.12:00 - 20:00
S.09:00 - 19:30
D.09:30 - 19:00

Modalidad: **Teórico-práctico**

Duración: **28 hrs.**

Lugar:

Av. Cerro de las Torres 6, esq, calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco 3º piso México D. F.

Precio:
Pago oportuno de acuerdo a la fecha del curso.
$ 2, 200
Después
$ 2, 350

Más información:
5689-3053 - 5689-1615

Objetivo general:

Conocer bases y metodología para el diseño e implementación de programas de entrenamiento (basado en el desarrollo integral de capacidades físicas condicionales y coordinativas), adaptable a cualquier tipo de población, desde la rehabilitación hasta deportes especializados.

Contenidos :

- ANTECEDENTES
- CONCEPTO
- BENEFICIOS
- FUNCIONAL vs ESTRUCTURAL
- PRUEBAS FUNCIONALES BASICAS
- PLANOS CORPORALES Y MOVIMIENTO
- PILARES DEL MOVIMIENTO
- MUSCULATORA:
  - ° Tónica
  - ° Fascica
- CADENAS:
  - ° Musculares
  - ° Cinéticas
- PROPIOCEPCIÓN
- CAPACIDADES FISICAS:
  - ° Condicionales
  - ° Coordinativas
- POSTURA:
  - ° Análisis postural
  - ° Alineamiento vertebral
  - ° Core
- METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO
- ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

	° Diseño ° Implantación
Documento a obtener Diploma avalado por EHD Educación Deportiva.	**Perfil:** Dueños de gimnasios, coordinadores deportivos, entrenadores fitness, licenciados y alumnos en educación física y entrenamiento deportivo, rehabilitadores físicos, preparadores físicos, deportistas e interesados en conocer nuevos métodos de entrenamiento.
Expositores : **David Alfonso Moreno Saloma** L. E. F. entrenador personal, certificado en TRX, entrenamiento func ional y Hard Style Kettlebell de dragón door, certificación de rip trainer y certificación de tacfit **Pablo Ruiz Molina:** Contador Público (ESCA - IPN), Entrenador Profesional(FM F Y F), Experto en Desarrollo de Fuerza, EHD / Bompa Institute, Certificación en Pilates Básico y Pilates Reformer(Pilates Institute), Pilates M1 y M2(Polestar), Functional Training nivel Coach(R ichard Crosa), Curso de Preparación Física CODEME / IDDEAC, Seminario avanzado en Técnicas de Entrenamiento, Nutrición y Metodología en el Deporte (FM F Y F)	**Descuentos:** Grupos, clientes y personal EHD, empresas, docentes y estudiantes de educación física y entrenamiento deportivo.
Requisitos de aprobación: Podrán obtener diploma aquellos participantes que presenten un 100% de asistencia contabilizada en horas.	