



CENPRO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO
Y FORMACION PROFESIONAL

Instructorado
FUNCTIONAL TRAINING
MUSCULACION
PERSONAL TRAINER

ONLINE 2020



INSTRUCTORADO > FUNCTIONAL TRAINING, MUSCULACION Y PERSONAL TRAINER

¿Porque elegir este Instructorado?

Este Instructorado te prepara y capacita para poder dictar clases de Musculación y Entrenamiento Funcional así como también ser Personal Trainer. Todas nuestras formaciones están avaladas por la **ASA** (Asociación Sudamericana de Acróbatas) por la **FAA** (Federación Argentina de Acrobacia) y por **CenPro** (Centro de Formación Profesional España) Esto quiere decir que cuando se les entregue el certificado también tendrán una credencial matriculada para ejercer esta disciplina en países de Hispanoamérica y España.

¿Quién puede hacerlo?

Toda persona mayor de 16 años con un apto físico aprobado por medico clínico y con muchas ganas de aprender y transmitir conocimientos.

No se necesitan previos conocimientos de la disciplina ya que nosotros te capacitamos de cero y tenemos un plan de estudio adaptado y estudiado para que puedas lograrlo de manera eficiente y segura

2

¿Cómo trabajaremos?

ON LINE O A DISTANCIA:

- **Duración del Instructorado:** 4 meses
- **1 encuentro mensual de 6 horas** con un docente experto en cada técnica y método, en cada encuentro trabajaremos la teoría y práctica apropiada para cada movimiento.
- **1 clase semanal de 1 hora** dictada por aula virtual para poder poner en práctica todo lo aprendido en el intensivo
- Todas las clases serán enviadas después de ser dictadas en formato digital para que cada alumno pueda descargarlas y verlas las veces que sea necesario (por este motivo no contabilizamos los presentes en las clases)
- Se enviara también el material teórico complementario correspondiente a cada módulo

Nuestra forma de Evaluar:

Todos los meses después de la clase intensiva se les enviara un Trabajo Teórico – Práctico, donde cada alumno deberá volcar lo aprendido en videos y escritos.

De esta forma, el docente encargado de cada módulo podrá hacer un seguimiento particular en las progresiones de cada alumno.

Para poder obtener el certificado y credencial, los alumnos deberán tener todos los trabajos prácticos entregados y aprobados.

// PROGRAMA

CONTENIDOS

MODULOS TEORICOS Y PRACTICOS

- ANATOMIA APLICADA
- POSICION ANATOMICA
- EJES DE MOVIMIENTO
- HUESOS – CLASIFICACION
- MUSCULOS – CLASIFICACION
- TIPOS DE CONTRACCION
- AGONISTAS – ANTAGONISTAS – NEUTRALIZADORES – ESTABILIZADORES – SINERGISTAS – CONCENTRICO - EXCENTRICO
- ARTICULACIONES: CLASIFICACION SEGÚN ESTRUCTURA Y FUNCIONES
- TIPOS DE MOVIMIENTOS ARTICULARES
- PREVENCION DE LESIONES
- PLANIFICACION DE CLASES
- ROLES Y RESPONSABILIDAD
- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
- CONCEPTOS BASICOS Y TIPOS DE ENTRENAMIENTO
- CUIDADOS PREVIOS:
 - SEGURIDAD
 - OBJETIVOS
 - CONTROLES
 - PROGRAMA
 - PROGRESION
 - PLANIFICACION
- PROGRAMACION:
 - RM
 - REPETICIONES
 - VARIACIONES
 - HIPERTROFIA INSTRUCTORADO 3 EN 1 4

3

- CAPACIDADES MOTORAS:
 - RESISTENCIA
 - FUERZA
 - VELOCIDAD
 - COORDINACION
 - FLEXIBILIDAD
- RESISTENCIA ORGANICA FINCIONAL – ROF (AEROBICA Y ANAEROBICA)
- PULSACIONES
- TRABAJOS ISOMETRICOS
- ADAPTACION:
 - TECNICA
 - SISTEMATICIDAD
 - CARGA
 - CONSTITUTIVOS
 - OBJETIVOS
- PERSONAL TRAINER:
 - TRABAJOS CON EL PESO DEL CUERPO
 - EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS: ESFERAS BOZU BANDAS RUEDAS PARALELAS
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 - HIIT
 - TIPOS
 - AMRAP
 - EMOM
- MUSCULACION:
 - MAQUINAS
 - PESOS
 - EJERCICIOS Y VARIANTES
 - MANCUERNAS
 - BARRAS