



| CURSO: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EHD  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| FECHAS:   | 1.- FEBRERO 6 Y 7<br>2.- JUNIO 5 Y 6<br>3.- OCTUBRE 16 y 17          | MODALIDAD: TEORICO-PRACTICO   | DURACIÓN: 18 HRS.  |
| HORARIO   | SABADO Y DOMINGO<br>10:00 – 19:00                                    | <b>PRECIO REAL \$ 1, 200</b>  | DESCUENTO POR PAGO OPORTUNO DE ACUERDO A LA FECHA DE CADA CURSO<br><b>\$1, 080</b> |
| LUGAR   | CERRO DE LAS TORRES 6 COL. CAMPESTRE CHURUBUSCO 3º PISO MÉXICO D. F. | MAS INFORMACIÓN<br>5689-3053 -- 5689-1615   |  |
| <p><b>OBJETIVO:</b></p> <p>ESTABLECER LAS BASES TEORICAS, CIENTIFICAS Y METODOLOGICAS BASICAS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA SU APLICACIÓN DENTRO DE GIMNASIOS Y ESTUDIOS FITNESS INCORPORANDO A LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO DE CUALQUIER USUARIO.</p> <p>¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?</p> <p>ES UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO QUE SE BASA EN REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO BÁSICOS DE LA VIDA DIARIA, INCORPORANDO TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO GLOBAL Y DE REHABILITACIÓN FÍSICA, UTILIZANDO AL CUERPO DE MANERA INTEGRAL.</p> <p>“MOVIMIENTOS INTEGRADOS Y MULTIPLANARES QUE CONTEMPLA LA ACELERACIÓN ARTICULAR, ESTABILIZACIÓN Y DESACELERACIÓN, CON EL FIN DE MEJORAR LA HABILIDAD DE MOVIMIENTO, FUERZA DEL TRONCO Y EFICACIA NEUROMUSCULAR DENTRO DEL DEPORTE O CUALQUIER ACTIVIDAD A REALIZAR”.</p> <p>(VERN GAMBETTA 2007)</p> |  | <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>CONOCIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ TRX ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN</li> <li>○ KETTLEBELLS</li> <li>○ BALÓN MEDICINAL</li> <li>○ LIGAS Y BANDA ELÁSTICA</li> <li>○ SACOS DE ARENA O SALCHICHAS</li> <li>○ BOSU</li> <li>○ PELOTA SUIZA</li> <li>○ CORE REEBOK</li> <li>○ TUMBLING</li> <li>○ PESO LIBRE – (MANCUERNA, BARRA, DISCO)</li> </ul> </li> <li>● <b>ANATOMÍA, FISILOGÍA Y MOVIMIENTO HUMANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PLANOS CORPORALES DE MOVIMIENTO HUMANO</li> <li>○ CADENA CINÉTICA DEL MOVIMIENTO HUMANO</li> <li>○ CONTRACCIÓN MUSCULAR</li> <li>○ SISTEMA NEUROMUSCULAR - PROPIOCEPCION</li> <li>○ MOVIMIENTO HUMANO</li> </ul> </li> <li>● <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ CONCEPTO</li> <li>○ ANTECEDENTES Y ORIGEN</li> <li>○ PATRONES DE MOVIMIENTO HUMANO BÁSICOS</li> <li>○ BENEFICIOS</li> <li>○ CORE TRAINING</li> <li>○ POSTURA</li> <li>○ EQUILIBRIO</li> <li>○ ESTABILIDAD</li> <li>○ MOVILIDAD</li> <li>○ PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</li> </ul> </li> <li>● <b>EJERCICIOS Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO</b></li> </ul> |  |
| <b>DOCUMENTO A OBTENER</b>  |  | DIPLOMA AVALADO POR EL INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD  |  |
| <b>PERFÍL</b>   |  | DIRIGIDO A: INSTRUCTORES DE PESAS Y FITNESS, ENTRENADORES DEPORTIVOS (ENED), EDUCADORES FÍSICOS, REHABILITADORES FÍSICOS, PREPARADORES FÍSICOS, DEPORTISTAS E INTERESADOS EN CONOCER NUEVO CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO.   |  |
| <b>DESCUENTOS</b>   |  | GRUPOS, CLIENTES, PERSONAL EHD, EMPRESAS, DOCENTES Y ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO,   |  |
| <b>EXPOSITOR</b>  |  | <b>ISAAC ROMERO MEZA:</b> LIC. EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, INVESTIGADOR METODOLOGICO, PREPARADOR FISICO, ENTRENADOR DE PESAS Y FITNESS Y COORDINADOR DEL PROGRAMA FUNCIONAL EHD   |  |
| <b>REQUISITOS DE CERTIFICACION</b>  |  | LO PODRÁN OBTENER AQUELLOS PARTICIPANTES QUE PRESENTEN UN 95% DE ASISTENCIAS CONTABILIZADAS EN HORAS.   |  |