

Denominación del curso: Especialización en Functional Training ® I

Duración total del curso: 30 horas.

Objetivos Generales

- Evaluar las capacidades físicas coordinativas para establecer y hacer un seguimiento de los objetivos • Identificar los riesgos y prevenirlos durante la práctica de las sesiones de trabajo
- Reconocer las contraindicaciones del ejercicio físico y las limitaciones de cada persona. Adecuar los ejercicios a sus diferentes niveles y características
- Educar en salud y hábitos de vida saludables
- Crear un modelo de actividad física deportivo y en base a él, planificar, programar y periodizar un período de entrenamiento. Evaluar la programación
- Elaborar sesiones de trabajo que se ajusten a la planificación. Programar las sesiones según los objetivos establecidos
- Vigilar la correcta ejecución de los ejercicios

Asignatura: Teórico práctica

Duración: sesiones de 5 horas. Total 20 horas

Contenidos:

- Generalidades
- Evolución del fitness y del entrenamiento
- ¿Qué es el Entrenamiento Funcional?
- Bases y metodología
- Las capacidades coordinativas
- La Propiocepción
- Material

Práctica

- Objetivos del Entrenamiento Funcional
- Metodología

Práctica

- Diseño e implementación del programa
- Progresiones

Práctica

- Repertorio de ejercicio
- Talleres
- Evaluación/presentación de trabajos

