

**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 el, 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
- ¿Que 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