

**Denominación del curso:** Programa Avanzado en Functional Training ® II

**Duración total del curso:** 30 horas.

#### Objetivos Generales

- Sobre las bases del Trainer en Funcional Trainer, planificar y dirigir sesiones de entrenamiento con un objetivo de mejora de las cualidades físicas de potencia, cardiovasculares y de orientación a deportes por medio de ejercicios en condiciones desestabilizadoras (con materiales o con la intervención del técnico de fitness), cambio de centro de masas, trabajo multiplanar, cambio de impulso.
- Valorar al usuario y establecer las rutinas de ejercicios funcionales y la progresión de la dificultad y las cargas

#### PROGRAMA Y CONTENIDOS

- Introducción. ¿Entrenador o Coach?
- Aprendizaje No Convencional. Un Nuevo Estándar.
- Cuatro Pasos para el Éxito.
- Desarrollo del vídeo.
- Convergencia.
- Evaluaciones funcionales y evaluaciones de Campo.
- Diseño e implementación del programa.
- Entrenamiento de los músculos posturales.
- Entrenando para ser un tornado.
- Ejercicios.
- Curva de Fuerza vs. Velocidad.

#### DESARROLLO DE LA POTENCIA Y EL ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

- Entreno de las diferentes formas de carrera.
- Saltos y Multisaltos.
- Entreno de piernas.
- Entreno con los miembros superiores.
- Punching con los miembros superiores.
- Entreno del Tronco.
- Circuitos Metabólicos.
- Entreno del tronco en parejas.
- Sport Trainer.

### LA COMPLEJIDAD DE LOS SINDROMES

- Síndrome cruzado superior (escapular).
- Síndrome cruzado inferior (pélvico).
- Síndrome cruzado en capas.

### PROGRESIONES

- Progresiones tirones con banda elástica.
- Progresiones con mancuernas.
- Progresiones con el peso corporal y los balones de estabilidad.
- Progresiones con el balón de estabilidad en posición boca abajo.
- Progresiones con banda elástica.

### PROGRAMAS Y PEDAGOGÍA

- Creando Programas Específicos, Manipulando Variables.
- Pedagogía. Cómo enseñar habilidades en la Progresión de Movimientos.