

INSTRUCTORADO CALISTENIA



Formación de instructores con alto conocimiento teórico y técnico, capaces de planificar entrenamientos individuales o grupales de calistenia, sin necesidad de materiales y con el propio peso corporal, adaptándolas al nivel de cada alumno para garantizar su progreso.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

IGT

GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso busca formar Instructores de Calistenia, con amplio conocimiento de las técnicas de los ejercicios específicos de la calistenia y las estrategias de planificación y diagramación de rutinas por objetivos (fuerza, hipertrofia, tonificación, descenso de peso, etc.) a nivel individual y/o grupal, pudiendo adaptar las clases al nivel de cada persona y garantizar su progreso personal. Dentro del curso se estudiarán en profundidad los ejercicios básicos de la calistenia, sus variantes, adaptaciones, progresiones y regresiones. Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos de calistenia e insertarse en el mercado laboral.

MODALIDADES DE CURSADA



1. CURSADA VIRTUAL EN VIVO

Videollamada con interacción en tiempo real con docentes.
Consultar fechas y horarios.



2. CURSADA PRESENCIAL

En Buenos Aires, Argentina.
No disponible actualmente por contexto COVID-19.

ACERCA DE ESTE CURSO



SIN CONOCIMIENTO PREVIO

No es necesario tener conocimientos previos, el curso aborda todos los contenidos necesarios.



DURACIÓN TOTAL

Conformado por 10 clases.
Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



BIBLIOTECA DE CALISTENIA

Ejercicios de Calistenia, adaptaciones, progresiones y regresiones, movilidad y entrada en calor específica.



COMUNIDAD GUALDA TRAINING

Descuentos y promociones exclusivas para la comunidad de alumnos y alumnas.



RÁPIDA INSERCIÓN LABORAL

Instructores altamente capacitados y bolsa laboral exclusiva de Gualda Training.



AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte.

A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO



PROFESORES E INSTRUCTORES

Profesores de Educación Física, Personal Trainers, Preparadores físicos, Instructores de Fitness y otras ramas que busquen profesionalizarse y formarse como Instructores de Calistenia para armar planificaciones personalizadas o grupales orientadas a objetivos y con amplia salida laboral.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área del fitness, capacitándose como Instructores de Calistenia, con o sin conocimientos previos para así aprender a planificar y dictar clases individuales y/o grupales orientadas a objetivos con el propio peso corporal, con amplia salida laboral.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender herramientas de programación y diagramación de clases para poder planificar sus propias rutinas de entrenamiento específico de Calistenia, ajustadas a sus objetivos y necesidades.

ACERCA DEL AVAL ALIFID

Gualda Training es una escuela asociada y cuenta con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Adhiere a la plataforma de gestión digital de certificaciones con los siguientes beneficios:



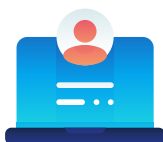
DOBLE CERTIFICACIÓN

Se obtienen dos certificados, en español y en inglés para ser reconocidos a nivel internacional. Los certificados estarán disponibles para descargar en formato pdf o ser enviados por mail. Tendrán instrucciones para imprimirlos en el papel y gramaje correspondiente al certificado.



CARNET DIGITAL

Los instructores de la Alianza reciben un carnet digital donde figuran las certificaciones realizadas en cualquier escuela asociada a la Alianza. Si ya posee su carnet por haber realizado otros cursos, se añadirá esta certificación.



PÁGINA WEB PERSONAL

La Alianza pone a disposición de sus instructores una página web personal como herramienta para favorecer la difusión e inserción laboral, ya que allí mismo figuran sus certificaciones, junto con datos personales y de contacto.



BUSCADOR DE INSTRUCTORES

En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos utilizando su documento o identificación y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.



www.alifid.org



@GUALDATRAINING



GUALDATRAINING.COM

COMPUESTO POR 10 CLASES

En la modalidad en vivo se combinan clases en dos formatos:

1. EN VIVO

Este ícono indica que la clase es en vivo por videollamada (queda grabada).

2. PREGRABADA

Este ícono indica que la clase es pregrabada para ver cuando lo desees.

En la modalidad 100% online del curso, todas las clases son pregrabadas.

3 CLASES HOMOGÉNEAS

Estas clases son homogéneas a todas las formaciones de entrenamiento y buscan nivelar conceptos básicos. Están disponibles para comenzar a verlas al momento de inscribirse al curso.

Clase Biomecánica

- Articulaciones, movimientos y músculos involucrados.
- Músculos agonistas, antagonistas y sinergistas.
- Patrones de movimiento y análisis de ejercicios.

Clase Fisiología 1

- Sustratos y sistemas energéticos.
- Nuevas perspectivas científicas sobre sistemas energéticos: aeróbico y anaeróbico.

Clase Fisiología 2

- Fisiología del sistema nervioso central y periférico.
- Gestión de la fatiga central en el ejercicio.

6 CLASES DE ESPECIALIZACIÓN

Estas clases son específicas del curso y se aprenderán los conceptos más importantes.

Clase Calistenia 1

- Calistenia: ¿Qué es? ¿Cuáles son sus características? Diferencias con el Street Workout.
- Variables de entrenamiento: volumen, intensidad y frecuencia.
- Diferencias entre Calistenia y gimnasio: variedad de ejercicios, gestión del estrés articular y adaptación del movimiento.

Clase Calistenia 2

- Entrada en calor para Calistenia, preactivación muscular y series de aproximación del entrenamiento para mejorar rendimiento y disminuir riesgo de lesión.
- Clasificación de ejercicios de calistenia y fortalecimiento de zona media.

● **LIVE** Clase Calistenia 3

- Aplicación de patrones de movimiento a la Calistenia: empuje, tracción, cambios de nivel.
- Variantes de los movimientos básicos y fortalecimiento del agarre y antebrazo en barra.

● **LIVE** Clase Calistenia 4

- Entrenamiento de fuerza e hipertrofia con Calistenia.
- Planificación y estrategias para Hipertrofia: gestión de componentes de la carga (volumen, intensidad, frecuencia y descanso), selección de ejercicios, estructuras de entrenamiento.

● **LIVE** Clase Calistenia 5

- Programación individual y grupal: dinámicas de entrenamiento y adherencia a las clases.
- Materiales accesorios y su correcta utilización: bandas elásticas, kettlebell, discos, chalecos, etc.

● **REC** Clase Calistenia 6

- Análisis y adaptación al nivel de cada persona de rutinas de atletas reconocidos (Frank Medrano, Chris Heria, Gabo Saturno, Dominik Sky, Yerai Alonso)
- Compatibilidad de objetivos en la planificación de un entrenamiento.
- Demostración de planificación de clases reales individuales y grupales de Calistenia con énfasis en diferentes adaptaciones fisiológicas, selección de ejercicios, progresiones y regresiones, determinación de volumen e intensidad.

MÓDULO TÉCNICO

Este módulo busca explicar en profundidad las correctas técnicas de ejecución de los ejercicios que se utilizan en esta disciplina.

● **REC** Clase Explicación Técnica

- Clase conformada por módulos de explicación técnica detallada de los ejercicios básicos en Calistenia: Dominada (pull up), Lagartija (push up), Sentadilla (squat), Fondo (dip), Muscle Up.

● **REC** Biblioteca de Ejercicios

- Biblioteca con +100 ejercicios de Calistenia con foto, video explicativo, análisis muscular, análisis biomecánico, progresiones y regresiones.

MÉTODOS DE EVALUACIÓN

● **✓ TEST** Autoevaluaciones

- Cada clase posee una autoevaluación optativa que recomendamos realizar para verificar que se hayan aprendido los conceptos más importantes de la clase.

● **✓ TEST** Trabajo Práctico Final

- La evaluación final será un trabajo práctico de planificación de clases de Calistenia donde deberán poner en práctica los conceptos aprendidos.

CURSOS E INSTRUCTORADOS



AVANZADO FITNESS
Y ACTIVIDAD FISICA



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL Y HIIT



MUSCULACION Y
MONITOR DE GIMNASIO



PREPARACION
FISICA DEPORTIVA



CALISTENIA



RUNNING



NUTRICION DEPORTIVA
AVANZADO



LESIONES
DEPORTIVAS



STRETCHING
Y POSTURA



YOGA



FIT
BOXING



PILATES
REFORMER



RCP - REANIMACION
CARDIOPULMONAR



SIGNOS
VITALES

Contacto



gualdatraining.com

info@gualdatraining.com



[/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)



[@gualdatraining](https://www.instagram.com/gualdatraining)



+54 9 11 2833-8110