

INSTRUCTORADO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT



Instructorado teórico práctico para aprender todas las técnicas de entrenamiento funcional y hiit (tabata, amrap, emom, etc.) y su aplicación, finalizando el curso listos para planificar y dictar clases.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

GT
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es capacitar instructores en el campo del entrenamiento funcional y HIIT, brindándoles las herramientas y conocimientos necesarios para la planificación y posterior dictado de clases, con sus distintos métodos (AMRAP, TABATA, EMOM, etc).

En el curso se prioriza que sus instructores aprendan correctamente la diagramación de clases y adaptación de rutinas según los distintos niveles de personas que puedan entrenar.

Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar rutinas de entrenamiento funcional 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 100% ONLINE

Curso pregrabado y listo para iniciar, cursando a tu ritmo y con docentes a disposición.



3. 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 9 clases.
Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

+130 ejercicios foto y video explicativo en formato 360°, análisis biomecánico y muscular.



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 deseen profundizar en la disciplina y aprender a planificar y diagramar clases de entrenamiento funcional, entrena HIIT y sus diversas metodologías.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área del fitness, capacitándose como Instructores de Entrenamiento Funcional y HIIT con la capacidad de comprender las metodologías de entrenamiento más actuales, y aplicarlas a la planificación y dictado de clases funcionales con amplia salida laboral.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender más sobre el Entrenamiento Funcional y HIIT a título personal y/o para planificar sus propias rutinas de entrenamiento funcional, 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:



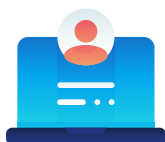
DOBLE CERTIFICACIÓN

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

COMPUESTO POR 9 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.

5 CLASES DE ESPECIALIZACIÓN

Estas clases son específicas del curso y se aprenderán los conceptos más importantes. La primera y última clase se darán en vivo; mientras que el resto de las clases serán pregrabadas.

Clase Funcional 1

- ¿Qué es el entrenamiento funcional? ¿Qué objetivos persigue?
- ¿Cómo se compone y cuáles son las características de las clases de funcional?
- Clasificación de elementos, características y aplicación.

Clase Funcional 2

- Componentes de la carga: Volumen, Intensidad, Frecuencia y Descanso. ¿Cómo se miden? ¿Para qué sirven? Ejemplos de aplicación y estudios científicos.
- Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT): Definición, características, aplicación en el Entrenamiento Funcional, Adaptaciones en personas Entrenadas y Desentrenadas.

● **REC** Clase Funcional 3

- Composición de una sesión: Entrada en calor (general y específica), cuerpo principal, vuelta a la calma. Objetivos, duración y planificación de cada parte.
- Estructuras de Entrenamiento de Alta Intensidad: Tabata, AMRAP, EMOM, Circuitos, A completar, Pirámides, Superseries. Explicación y características, aplicación a las clases, ejemplos de cada uno.

● **LIVE** Clase Funcional 4

- Diferencias entre Entrenamiento Funcional y HIIT.
- Adaptabilidad de las clases a cada persona, según el nivel, adherencia y rango de movimiento.
- Recomendaciones para la planificación, dictado de clases y manejo de grupos.

● **REC** Clase Funcional 5

- Repaso de métodos de entrenamiento y aplicación de las todas las herramientas teórico prácticas aprendidas en el curso.
- Planificación de +30 clases reales con combinación de métodos, selección de ejercicios, progresiones y regresiones, aplicación de entrenamiento de alta intensidad, 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 demostrativa con explicación técnica detallada de los ejercicios básicos: Sentadilla, Peso Muerto, Remo, Lagartijas, Press Militar, Press Banca.

● **REC** Biblioteca de Ejercicios

- Biblioteca con +130 ejercicios 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 Entrenamiento Funcional 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](https://wa.me/5491128338110)