

# INSTRUCTORADO RUNNING

---



Curso teórico práctico de formación de profesionales en la preparación física del running, con herramientas de planificación a mediano y largo plazo para mejorar la técnica y el rendimiento deportivo de los corredores acorde a sus objetivos.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

**IGTI**

GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

# OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es formar instructores especializados en la preparación física del running, que cuenten con todas las herramientas para identificar el nivel de sus corredores, trazar objetivos concretos y armar planificaciones integrales que les permitan mejorar el estado físico y resistencia, la técnica de carrera para mayor eficiencia y prevención de lesiones, y el rendimiento de los corredores a nivel competitivo (carreras, maratones, etc.) y/o recreativo, tanto para running de calle como también para trail running (naturaleza).

Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos específicos de running 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 14 clases.  
Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



### BIBLIOTECA DE TÉCNICA Y EJERCICIOS

Próximamente disponible la biblioteca de ejercicios y técnica de carrera con análisis detallado y video explicativo.



### 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

Personal Trainers, profesores de educación física e Instructores del fitness que busquen profesionalizarse y formarse como instructores de running, ampliando su campo de trabajo a la preparación física de corredores a nivel competitivo y/o recreativo.



## FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el mundo de la actividad física, formándose como instructores de running con la capacidad de planificar entrenamientos individuales y grupales de corredores con el objetivo de mejorar su rendimiento a nivel competitivo y/o recreativo, con amplia salida laboral.



## DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender a armar sus propias planificaciones para mejorar su técnica de carrera y rendimiento físico a nivel competitivo y/o recreativo, y orientado tanto al running de calle como también para trail running (naturaleza).

# 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](http://www.alifid.org)

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 8 clases dictadas en vivo.
- 2 clases pregrabadas de fisiología.
- 1 Clase pregrabada de nutrición deportiva para Running.
- 1 Clase pregrabada de prevención de lesiones en el Running pregrabado.
- 2 clases de práctica profesional presencial en Buenos Aires o pregrabadas online.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de Running.

## 14 CLASES

### Unidad 1

- Fisiología del entrenamiento de running: Anatomía básica, Sistemas energéticos, Sistema circulatorio, Umbrales, Fibras musculares.

### Unidad 2

- Entrenamiento de Running. Técnica - velocidad.
- Principios de carga y recuperación. Fuerza.
- Métodos y planificación de entrenamientos.
- Testeos de running.

### Unidad 3

- Competencia de Running: Tácticas y estrategias.
- Planificación de objetivos.

### Unidad 4

- Entrenamiento de Trail: Entrenamiento específico.
- Competencias de Trail Running.

### Unidad 5

- Rol del entrenador: Funciones, proceso de entrenamiento, comunicación, objetivos reales.
- Grupos de entrenamiento.

### Unidad 6

- Prácticas profesionales.
- Clases de práctica profesional presenciales en Esquimbo Running Team (Buenos Aires, Argentina) o clases de práctica profesional pregrabadas online.

### Unidad 7

- Clase de nutrición deportiva aplicada al Running por Lic. en Nutrición.
- Clase de prevención de lesiones en el Running por Lic. en Kinesiología.

# 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



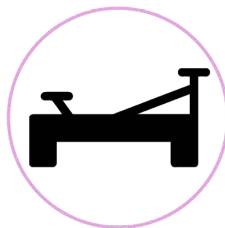
STRETCHING  
Y POSTURA



YOGA



FIT  
BOXING



PILATES  
REFORMER



RCP - REANIMACION  
CARDIOPULMONAR



SIGNOS  
VITALES

Contacto



[gualdatraining.com](http://gualdatraining.com)

[info@gualdatraining.com](mailto:info@gualdatraining.com)



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



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



[+54 9 11 2833-8110](https://wa.me/5491128338110)