

CURSO	HIIT Y APLICACIÓN DE ESTUDIO DE MATERIALES FUNCIONALES Este curso forma parte de la titulación "Técnico especialista en entrenamiento funcional".		
DESCRIPCIÓN	Poder ofrecer el servicio de HIIT a usuarios.		
CONTENIDO	<p>- HIIT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción y CONCEPTOS y evolución histórica - Respuestas Fisiológicas a las diferentes intensidades de entrenamiento - Adaptaciones crónicas y respuestas Agudas - Componentes de la carga – intensidad y duración del estímulo - Evidencia Científica - Metodología y tipos de HIIT - Aplicaciones del HIIT para la Salud y en poblaciones especiales - Aplicaciones Prácticas en Sala de Fitness - Hiit y entrenamiento funcional - Técnica de ejercicios y tipos de sesiones aplicado a Actividades dirigidas <p>Estudio de materiales funcionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento con Kettlebell - Movimiento Olímpicos - Entrenamiento con Sacos y Balones Medicinales - Entrenamiento con Battle Rope y su aplicación a HIIT - Análisis de las Plataformas Inestables - Entrenamiento con Landmine 		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>Acercar la evidencia científica y metodología del HIIT para la elaboración de programas adecuados a las características específicas del usuario final.</p> <p>Presentar aplicaciones prácticas del entrenamiento interválico de alta intensidad para su posterior implantación en la sala de Fitness.</p> <p>Conocer desde la práctica cada una de las técnicas de ejecución de los ejercicios Funcionales y analizar los distintos materiales para ello.</p>		 
SECTOR DE POBLACIÓN	Todo preparador físico que quiera implantar esta técnica	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	9 y 10 de Marzo de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábado y Domingo
Nº SESIONES	15h	HORARIO	S: 9 a 14h y 15 a 20h D: 9 a 14h