

MODULO 1

FUNCTIONAL ASSESSMENT & CORRECTIVE EXERCISE



BLOQUE 1

Análisis del perfil del cliente

BLOQUE 2

Anatomía Funcional

BLOQUE 3

Valoración Funcional

BLOQUE 4

Ejercicio Correctivo

MODULO 2

STRENGTH & CONDITIONING



BLOQUE 5

Bases del Trabajo de Fuerza

BLOQUE 6

Desarrollo de los Patrones de Movimiento

Principales (SQUAT - DEADLIFT - OVERHEAD PRESS)

Ejercicios Auxiliares

BLOQUE 7

Progresiones del trabajo de Fuerza

Regresiones y Lateralizaciones

BLOQUE 8

Introducción al trabajo de Potencia

Movimientos Olímpicos

MODULO 3

FUNCTIONAL TRAINING



BLOQUE 9

Planificación del entrenamiento Funcional

Diseño de Sesiones

Programación del Entrenamiento

BLOQUE 10

Análisis y Utilización del Material Funcional

Entrenamiento en Suspensión

Entrenamiento con Kettlebells

Med Ball - Landmine - Battle Rope

BLOQUE 11

Introducción al trabajo de Pliometría

BLOQUE 12

HIIT (High Intensity Interval Training)

Trabajo de Acondicionamiento Metabólico