

## **INSTRUCTOR EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

**Duración: 10 de mayo al 23 de agosto**

**Días: sábados**

**Carga horaria: 14:00 hs a 16:30hs**



**Sin matrícula, inscripción con pago de la primera cuota**

**Costo: 4 pagos de \$5500 por mes, \$4900 para estudiantes del Interior y estudiantes o egresados de Instituto Dreams. Para Argentina 4 pagos 118.370 argentinos**

**Puedes realizarlo, presencial, zoom o diferido por la plataforma de la web**

### **TEMAS:**

- A que llamamos entrenamiento Funcional
- Análisis de las diferentes Tendencias del Entrenamiento Funcional
- Cadenas musculares y su fusión Análisis, transferencia didáctica y metodológica de entrenamiento para principiantes y avanzados:
- Ejercicios globales adaptados con barras y mancuernas- Teórico- Práctico
- Bases teóricas y metodológicas - ejercicios polimétricos – Teórico-Práctico
- Utilización de Bandas en suspensión – medicin ball – bosu – pesas rusas – escalera – fitball – superficies inestables – Teórico- Práctico
- Propiocepción – Teórico –Práctico
- Relación de movilidad, balance, equilibrio y estabilidad
- Métodos: Intermitentes, intervalos, intensidad HIIT y tradicionales
- Desarrollo de las capacidades básicas y complejas
- Entrenamiento funcional en adultos mayores
- Principios y aplicación – Nuevas Tendencias. - Teórico - práctico
- Planificación y periodización de entrenamiento
- Talleres prácticos

## • MÓDULO DE FLEXIBILIDAD FUNCIONAL

- Ventajas de un programa de Flexibilidad
- Relajación y Stress
- Tejido conectivo como limitador de la flexibilidad
- Efecto de envejecimiento y flexibilidad funcional
- Propiedades mecánicas y dinámicas del tejido blando
- Neurofisiología de la flexibilidad – Teórico – Práctico
- Tipos y variedades de estiramiento – Teórico – Práctico
- Estático, dinámico, balístico, asistido, etc. – Teórico – Práctico
- Facilitación Neuromuscular Propioceptiva – Teórico – Práctico
- Power Stretching
- Entrenamiento de la flexibilidad adaptada a la actividad. – Teórico – Práctico
- Periodización – Teórico – Práctico

### POR INFORME

- Guaná 2278 y Cassinoni .
- Tel: 24016687
- Cel.: 094 459598

**Profesional responsable:** *PROF.- Washington Abreo*

- *Téc Deportivo Superior en Fitness – ISEF*
- *Especializado en- Fuerza Aplicada a los Deporte – La Habana Cuba- Universidad Manuel Fajardo*
- *Especialización- Desarrollo de las Capacidades Físicas en el Entrenamiento Deportivo- La Habana Cuba- Universidad Manuel Fajardo*
- *Dir. General- I.F.T.D. Dreams*
- **Prof. Invitado: Leandro Charlo**

### Por inscripciones:

Guaná 2278 y Cassinoni de lunes a viernes de **17hs a 21hs o sábados de 8hs a 14hs**, también puedes realizar el giro por ITAÚ a C.A. 9453840, tarjeta MI DINERO giros al No 3450942 a nombre de Washington Abreo, o en ventanilla en RED PAGOS a la C.I. 16707670 o MERCADOPAGO. Luego de realizado el giro envías comprobante del mismo al WhatsApp 094459598, te pediremos tus datos personales para tu ficha de estudiante.