



CURSO DE PREPARADOR FÍSICO – NIVEL 1

Destinatarios:

Personas que quieran incursionar en el área de la actividad física (Musculación y Preparación Física) como instructores y entrenadores personales (individual o manejo de grupos) y que realicen algún tipo de actividad, a partir de los 18 años de edad.

Objetivos:

Al egresar el alumno está capacitado para entrenar en forma individual y/o grupal a deportistas y principiantes que requieran un seguimiento en la sala de musculación o en campo. Teniendo la facultad de realizar rutinas de entrenamiento y planificaciones a corto y largo plazo.

Ambito de trabajo: Gimnasios, Clubes, Centros deportivos, plaza.

CONTENIDOS GENERALES

PREPARACIÓN FÍSICA:

- Bases de entrenamiento físico
- Adaptabilidad del instructor a distintos ámbitos y espacios de trabajo.
- Acondicionamiento físico del principiante
- Progresión del entrenamiento de base
- Entrenamiento de la resistencia de baja y alta intensidad
- Armado y conducción de clases para principiantes.
- Progresión del entrenamiento de campo (individual y grupal)
- Armado y seguimiento de planificación a corto y largo plazo para principiantes.

TEORÍA:

- * Anatomía
- * Sistemas
- * Análisis de los movimientos (biomecánica)

Todos nuestros cursos cuentan con el aval de la Cámara Argentina para la formación profesional y la capacitación laboral.

www.camaraargentina.com.ar



CÁMARA ARGENTINA

PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL



cursos@cefads.com.ar



+54 9 11 7116-4598