



CURSO DE PREPARADOR FÍSICO – NIVEL 2

Instructor de alto rendimiento deportivo

Destinatarios:

Instructores y Entrenadores que quieran incursionar en el área de la actividad física (Musculación y Preparación Física) como Preparadores Físicos en deportes individuales y de equipo (se requiere tener conocimientos de biomecánica y entrenamientos básicos de musculación y de campo)

Objetivos:

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

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

CONTENIDOS GENERALES

PREPARACIÓN FÍSICA:

- **Entrenamiento de la velocidad**

Adaptabilidad

Progresión

Sistemas de entrenamiento

Planillaje de seguimiento

Test

- **Pliometría**

Planificación de actividades

Entrenamiento de adaptabilidad

Entrenamientos pliométricos por niveles

- **Entrenamiento de la Forma Deportiva**

Análisis biomecánico del gesto deportivo

Aplicación del gesto deportivo a rutinas de entrenamientos específicos en salón de musculación

Armado y conducción de clases

Progresión del entrenamiento por mesociclos y sus test específicos

- **Armado integral de planificación deportiva.**

Microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento y sus respectivos entrenamientos de campo, rutinas de salón de musculación y test.

TEORÍA:

* Nutrición

* Deficiencias Posturales

* Deficiencias posturales II

*Todos nuestros cursos cuentan con la certificación 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