

**PROGRAMA DE CONTENIDOS**

**ACAF** 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

**ONLINE**

## CONTACTO:

 [www.cursosacaf.com](http://www.cursosacaf.com)

 [+54 9 1124042701](https://wa.me/5491124042701)

 [cursosacaf](https://www.instagram.com/cursosacaf)

AVAL INTERNACIONAL

  
IIDCA<sup>®</sup>  
Instituto Internacional del Deporte  
Y las Ciencias Aplicadas

# FRANCISCO MENDIETA

DOCENTE



## TRAYECTORIA

- Profesor de Ed. Física (ISFD N°18).
- Lic. en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ).
- Posgrado en Medicina del Deporte y el Ejercicio (CEMDDE).
- CEO y docente en ACAF.
- Más de 10 años como capacitador en el área de las Ciencias del Deporte.
- Más de 15 años como Entrenador para la salud, estética y rendimiento deportivo.
- Preparador Físico de Hockey Femenino en Club Atlético Lanús.



## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Nuestro curso de **Entrenamiento Funcional** te permitirá conocer y dominar todas las distintas modalidades de entrenamiento basadas en circuitos o estaciones, con sus distintos nombres y metodologías. Adquirirás herramientas, criterios y tips que te servirán para poder organizar rutinas tanto individuales como grupales para que tus clases sean entretenidas, variadas, adaptables a las necesidades de cada individuo y efectivas en resultados. A su vez, poseerás una videoteca de ejercicios y planilla de entrenamiento para trabajar con clientes a distancia.



## MODALIDAD

Puedes realizar nuestra formación en **Entrenamiento Funcional** desde cualquier país ya que se desarrolla de manera online. Consta de 8 clases de 2 hs cada una y podrás participar de ellas en vivo (consultar fechas de inicio) o puedes avanzar con las mismas clases grabadas en cualquier momento del año, ya que una vez adquirido el curso están disponibles para verlas en cualquier momento.

*\*MODALIDAD PRESENCIAL:* consultar sedes y fechas disponibles.



## CERTIFICACIÓN

Al egresar recibirás el certificado de haber realizado nuestro curso de **Entrenamiento Funcional**. El mismo cuenta con el aval internacional de IIDCA (Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas), institución con presencia en cinco continentes del mundo y con más de 30 países adheridos.

**ACAF**

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

### MÓDULO 1

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

#### ● METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO CIRCUITADO

- Introducción: debate y reflexiones sobre el concepto de “Funcional”
- Modalidades de entrenamiento por estaciones: AMRAP, EMOM, TABATA, “cash in” y “for time”.
- Características de HIT, HIFT y HIIT.
- Entrenamiento en circuitos por repeticiones. Esquemas y metodología.
- Entrenamiento en circuitos por tiempo. Esquema y metodología.

#### ● ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

- Esquemas de entrenamiento según cantidad de personas y tipo de población.
- Tipo de ejercicios. Adaptaciones según condición física.
- Materiales para entrenamiento por circuitos.
- Entrenamiento orientado al descenso de masa adiposa. Consideraciones.
- Entrenamiento orientado a la salud. Consideraciones.
- Entrenamiento orientado al rendimiento deportivo. Consideraciones.

#### ● CONTROL DE CARGAS

- Cómo monitorear la carga: uso de la frecuencia cardíaca como control de entrenamiento efectivo y uso de la percepción subjetiva del esfuerzo.
- Ejercicios preventivos/protectores

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

### MÓDULO 2

### PLANIFICACIÓN

#### ● ARMADO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- Selección de ejercicios según espacio, materiales y cantidad de personas.
- Tipos de ejercicios: de sobrecarga, de potencia, híbridos y neutros.
- Criterios para el orden de ejercicios sucesivos.
- Fracciones de tiempo de esfuerzo y tiempo de pausa según población y objetivos.
- Armado de rutinas con la planilla de entrenamiento y videoteca de ejercicios ACAF.

#### ● ENTRENAMIENTO AL AIRE LIBRE

- Selección de lugar de entrenamiento y elementos necesarios. Precios del mercado.
- Cómo organizar las clases para entrenamientos grupales. Pro y contras del entrenamiento al aire libre.

#### ● ENTRENAMIENTO AL AIRE LIBRE

- Precios del mercado. Variables a tener en cuenta.
- Cómo organizar las clases para entrenamientos a distancia.
- Estrategias para conseguir clientes.

### EVALUACIONES

- Trabajo práctico.

# TRANSFORMA TU FUTURO COMIENZA HOY



**ENTREN. FUNCIONAL**

**Certificación Internacional**

**CONTACTO:**

 [www.cursosacaf.com](http://www.cursosacaf.com)

 +54 9 1124042701

 [cursosacaf](https://www.instagram.com/cursosacaf)

**ACAF** 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA