

CULTURIMO Y HALTEROFILIA

UNICO Y ACTUALIZADO!



CURSADO ASINCRONICO 100% ONLINE

6 MESES DE DURACION

Incluye certificación Internacional de Fitness Cross
más Carnet profesional Habilitante en 6 Países

Material disponible en nuestra plataforma interactiva con clases en video de profesionales de los Estados Unidos en español e inglés; según tu país de origen-

Más material complementario en formato pdf, ppt y 3D.

Consultas del alumnado por WhatsApp y chat en la plataforma de estudio.

Opciones Titulaciones (Con costo a consultar):

- Diploma UPSAFE (Validez Nacional Argentina)
- Diploma de Florida Health Institute (Validez en USA)

(Ambas certificaciones mencionadas tienen costo aparte)

REQUISITOS para acceder:

Acreditación profesional (Prof. De Educación Física o Personal Trainers, Instructores en musculación, o afines).

Fitness Cross International Argentina®

Toda copia de este material queda prohibida
LEY 11/10/57.) Art. 9°.

CONSULTAR COSTOS A VENDEDOR | [HTTPS://WWW.PLATAFORMAFITNESSCROSSINTERNACIONAL.COM/](https://www.plataformafitnesscrossinternacional.com/)



TEMARIO/ PROGRAMACION:

– Tipos de entrenamientos:

- Tipos de sobrecarga de acuerdo al periodo anual.
- Revisión de técnicas de Ultra Intensidad.
- Elongación muscular y de fascias.
- Ejercicios cardiovasculares.
- Poses reglamentarias competitivas.
- Coreografías libres.

– Psicología del atleta

- Fijación de objetivos deportivos.
- Programación y visualización.

–Diferentes tipos de “dieta”.

- Nutrición específica para las diferentes etapas del año.
- Dieta Pre- Torneo.
- Puesta a punto para la competencia.
- Cuidados post competencia.

– Suplementación Básica:

- Vitaminas y Minerales.
- Aminoácidos.
- Proteínas.
- Bebidas Energizantes.
- Etc.

- Suplementación Avanzada:
 - Pro hormonales.
 - Óxido Nítrico.
 - Glutamina.
 - Creatina.
-

-Introducción a la Halterofilia

- Estructura fásica de los ejercicios clásicos
- Metodologías para la enseñanza-aprendizaje de los ejercicios competitivos.
- Medios y métodos para el entrenamiento de la halterofilia.
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento
- Videos de trabajos prácticos.



100% Online

Para realizar esta capacitación no se requiere ninguna instancia presencial



Campus Virtual de Online Education Center

La inscripción y el cursado se realizan en la misma plataforma



En Español

Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

Toda copia de este material queda prohibida
LEY 11/10/57.) Art. 9°.

CONSULTAR COSTOS A VENDEDOR | [HTTPS://WWW.PLATAFORMAFITNESSCROSSINTERNACIONAL.COM/](https://www.plataformafitnesscrossinternacional.com/)