

PROGRAMA CURSO INSTRUCTOR DE G.A.P.

Certificación Universitaria

Aval Internacional fitness Cross.



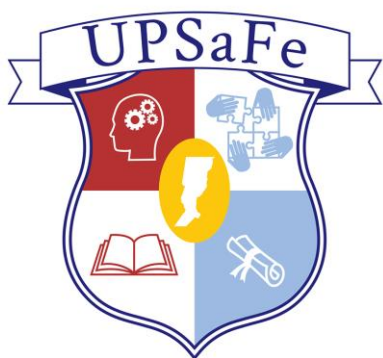
En estos últimos años han nacido varias alternativas al tradicional entrenamiento con pesas, que nos han aportado nuevas posibilidades de actuación en los programas que se presentan habitualmente en la gran mayoría de las instalaciones deportivas. El entrenamiento de glúteos, abdominales y piernas es uno de los más demandados por sus maravillosos beneficios. Nos permite tener un vientre plano, cintura más definida, unos glúteos y unas piernas tonificadas y bastantes fuertes. Además de mejorar la circulación sanguínea y ganar resistencia, estéticamente se consiguen unos resultados muy positivos y visibles. Pudiendo prescindir de las pesas y las máquinas porque son rutinas que se pueden ejecutar en cualquier espacio que no disponga de material específico de entrenamiento, de manera cómoda y sencilla. Gracias a este curso conseguirá los conocimientos teóricos y prácticos para poder introducir el entrenamiento de glúteos, abdominales y piernas en sus clases o entrenamientos y descubrirá el enorme abanico de posibilidades que ofrece.

Objetivos

Aprenderá a planificar y desarrollar sesiones de entrenamiento a través de un programa de entrenamiento basado en trabajo fundamentalmente de glúteos, abdominales y piernas. Para ello es primordial conocer la ejecución correcta de cada ejercicio incidiendo en la calidad de ejecución técnica del ejercicio. Tomará conciencia, mediante la realización de los ejercicios y la puesta en práctica de las distintas posiciones, de los increíbles beneficios de este sistema de entrenamiento y gracias a los consejos de nuestros expertos, aprenderá a protegerse y a proteger a sus usuarios de una mala praxis. Será capaz de modificar las intensidades de trabajo en función de la condición y de la aptitud física del deportista, y aprenderá a diferenciar los posibles ejercicios de fuerza y stretching en función de los grupos musculares y cadenas motoras que desee trabajar.

Metodología

El alumnado recibirá al comienzo de cada curso, el temario con los contenidos que se impartirán durante el mismo, contenidos que son continuamente revisados y actualizados por nuestro equipo pedagógico. Los manuales, junto al resto de recursos y medios didácticos utilizados, servirán de guía y serán la herramienta principal de nuestros alumnos durante el desarrollo de todo el proceso formativo, a través de una plataforma web-



Universidad Popular de Santa Fe

