

## **INSTRUCTOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT**

**Ciclo lectivo: 2025**

**Cuatrimestre: Primero**

**Instructor: Azul Lanari**

**Cursada: Viernes de 18 a 20.30 hs**

**Duración: 30 horas reloj**

**Período: 4 de abril al 18 de julio**

### **Presentación**

En la actualidad, se han popularizado distintas tendencias de entrenamiento que varían en su nivel de exigencia, uso del cuerpo y las distintas capacidades físicas de los participantes.

En este curso se enseñará cómo el entrenamiento funcional se convierte en una excelente herramienta para la mejora de la condición física y la salud de las personas.

Al finalizar la capacitación los cursantes tendrán las capacidades para planificar un entrenamiento basado en los conceptos del paradigma funcional y también podrán aplicar este conocimiento para su propio entrenamiento o utilizarlo como una real salida laboral.

### **Contenidos**

#### **Módulo 1 – Fundamentos del entrenamiento funcional**

- Definición. Beneficios. Características del entrenamiento funcional. Características del coach. Objetivos. Ámbitos de aplicación.

#### **Módulo 2 - Anatomía**

- Huesos. Definición, características, tipos.
- Articulaciones. Definición, clasificación, descripción, movimientos articulares.
- Planos y ejes del cuerpo humano.
- Músculos. Clasificación, cantidad, características, funciones.

#### **Módulo 3 – CORE**

- Definición y desarrollo de la estabilidad.
- Fuerza central (zona media). Definición y desarrollo.
- Que es el CORE. Definición, cuáles son los músculos que lo componen, formas de entrenar, objetivos, beneficios.

#### **Módulo 4 – Principios del entrenamiento**

- Definición y desarrollo del entrenamiento.
- Capacidades físicas y capacidades coordinativas.

- Fuerza. Resistencia. Sistemas energéticos. Cuales son, definición, tiempos de trabajo, tipo de energía predominante, intensidad, pausas.
- Velocidad. Coordinación. Desarrollo, definición, tipos de coordinación, elementos.
- Agilidad. Flexibilidad. Definición, desarrollo, tiempos de entrenamiento, momentos de uso.
- Importancia del calentamiento.

#### **Módulo 5 – Entrenamiento zona media**

- Funcionalidad de CORE. Técnicas, metodologías y variantes.
- Propiocepción.

#### **Módulo 6 – Fuerza, Activación y coordinación**

- Ejercicios de fuerza, tren inferior, tren superior, potencia, activación, coordinación. Elementos

#### **Módulo 7 – Nomenclatura y planificación**

- Definición, como se simboliza el entrenamiento funcional, descripción.
- Estructura de la clase.
- Métodos.
- Alimentación adecuada para el entrenamiento efectivo.

#### **Trabajo Integrador final**

#### **Metodología**

- A lo largo del curso se abordan todos los temas del programa acompañados por casos prácticos para la correcta interpretación de los mismos.
- El curso se compone por 7 módulos temáticos que serán abordados a lo largo de la cursada. Cada clase tendrá una duración de dos horas y media y serán de frecuencia semanal.
- Se utilizarán recursos tales como videos, audios, materiales; se realizarán actividades escritas y orales, así como también ejercicios prácticos de carácter complementarios al trabajo final.

#### **Aprobación**

- Se debe alcanzar como mínimo un 75% de presentismo en las clases.
- Se debe cumplir con los objetivos de aprendizaje que el equipo de instructores proponga.
- Se realizará un trabajo final integrador y obligatorio que deberá ser aprobado.