

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT – PARTE II**  
**Ciclo lectivo: 2025**

**Cuatrimestre: Segundo**  
**Docente: Nicolás Quartino**  
**Duración: 40 horas reloj**  
**Cursada: Viernes 08.00 a 10.30 hs**  
**Período: 8 de agosto al 28 de noviembre**

### **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.

### **Objetivos**

- Profundizar en los conocimientos de entrenamiento funcional y HIIT.
- Aplicar principios del entrenamiento para mejorar la condición física.
- Conocer y utilizar ejercicios adecuados según objetivos y niveles.
- Planificar sesiones de entrenamiento efectivas y seguras.
- Incorporar nociones básicas de anatomía y funcionamiento corporal.
- Integrar aspectos clave como alimentación, hidratación y espacios de trabajo.
- Brindar herramientas para el desarrollo profesional en el área del fitness.

### **Contenidos**

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

- Definición. Beneficios. Características del entrenamiento funcional. Características del coach. Objetivos.

#### **Módulo 2 - Anatomía**

- Huesos, músculos y tejido conectivo. Definición, características, tipos.
- Grupos articulares. Características. Métodos de trabajos

- Planos y ejes del cuerpo humano.

### **Módulo 3 – CORE**

- Importancia de los ejercicios. Definición y desarrollo de las formas de trabajo.
- 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.
- Carga. Definición
- Capacidades físicas y capacidades coordinativas.
- Fuerza. Manifestaciones de la Fuerza. Características y diferencias de su desarrollo.
- Sistemas energéticos. Cuales son, definición, tiempos de trabajo, tipo de energía predominante, intensidad, pausas.
- Desarrollo de la velocidad. Coordinación. Desarrollo, definición, tipos de coordinación, elementos.
- Flexibilidad. Definición, desarrollo, tipos, diferencias en los métodos de trabajo.
- Importancia del acondicionamiento previo

### **Módulo 5 – Planificación de una Sesión**

- Confección de una sesión. Importancia y estructura.
- Métodos de trabajo. Tiempos, repeticiones, series.
- Aspectos relevantes externos

### **Módulo 6 – Ejercicios**

- Clasificación. Principales y accesorios. Formas de organización
- Métodos de trabajo
- Diferencias y complementos en los diferentes métodos
- Derivados del levantamiento olímpico

### **Módulo 7 – Aspectos externos**

- Lugares de trabajo
- Alimentación e hidratación adecuada para el entrenamiento efectivo.
- Manejo administrativo de recursos económicos

### **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.