

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT – PARTE I

Ciclo lectivo: 2026

Cuatrimestre: Primero

Instructor: Nicolas Quartino

Cursada: Miércoles de 18 a 21 hs.

Duración: 48 horas reloj

Período: 30 de marzo al 17 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.

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 tres horas 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 instructor proponga.



Dirección

Viamonte 2084, CABA (1056)



Teléfono

Teléfono 011 5218-8607



Mail

cfp.informes@utedyc.org.ar



Centro de Formación Profesional

- Se realizará un trabajo final integrador y obligatorio que deberá ser aprobado para obtener la certificación de finalización y aprobación del curso.

•
Dirección
Viamonte 2084, CABA (1056)

•
Teléfono
Teléfono 011 5218-8607

•
Mail
cfp.informes@utedyc.org.ar