



CERTIFICACIÓN ENADE EN FUERZA

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



CERTIFICACIÓN ENADE EN FUERZA

Certificación intensiva en Entrenamiento de la Fuerza y el acondicionamiento aplicado al Fitness y al deporte a cargo de:

- Prof. Pablo Gómez
- Prof. Pablo Gonzalez
- Prof. Nora Edith Köppel OLY
- Prof. Sergio Martín Parra

DIRIGIDO A

-PROFESORES Y ESTUDIANTES DE ED. FÍSICA

-PREPARADORES FÍSICOS

-ENTRENADORES DEPORTIVOS

-COACHES DE CROSSFIT

-INSTRUCTORES DE FITNESS

-PERSONAL DE LA SALUD

-PÚBLICO EN GENERAL

ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

- Duración total: 6 horas reloj (tiempo neto).
- Formato: 50% teoría y 50% práctica.

CERTIFICACIÓN ENADE EN FUERZA | CRONOGRAMA Y MÓDULOS

MÓDULO 1: BASES DE LA FUERZA

- Conceptos clave: Qué es la fuerza y sus tipos.
- Fisiología simple: Cómo responden los músculos y los nervios.
- Mecánica muscular: Relación entre tensión, velocidad y longitud.
- Fuerza y salud: Beneficios reales en la vida diaria.

COFEE BREAK (10MIN)

MÓDULO 2: PLANIFICACIÓN Y CARGA

- Variables del éxito: Series, repeticiones, descansos y frecuencia.
- Control de carga: Uso de la escala RPE y RIR.
- Sobrecarga progresiva: Cómo avanzar de forma segura.
- Armado de rutinas: Modelos prácticos para principiantes.

MÓDULO 3: TÉCNICA DE EJERCICIOS

Bloque Práctico Principal

- Patrones básicos: Dominancia de rodilla y cadera.
- Análisis y práctica en vivo: DeadLift – Squats – Ejercicios auxiliares
- Errores comunes: Cómo detectar y corregir malas posturas.
- Variantes seguras: Progresiones y regresiones para cada cliente.

LUNCH BREAK

MÓDULO 4: PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN

- Test de fuerza: Métodos directos e indirectos de evaluación.
 - o 1RM – RPE
 - o VBT /Velocity Based Training – (Metodología de su implementación).
- Poblaciones especiales: Adaptaciones para adultos mayores y jóvenes.
- Caso práctico: Diseño de un mes de entrenamiento en grupo.
- Cierre y examen: Evaluación teórica corta y entrega de diplomas.

MÓDULO 5: TÉCNICA DE EJERCICIOS

- Patrones básicos: Empuje / Tracción.
- Análisis y práctica en vivo:
 - o Bench Press – Shoulder press
 - o Pendlay Row / Pull ups
 - o Ejercicios auxiliares
- Errores comunes: Cómo detectar y corregir malas posturas.
- Variantes seguras: Progresiones y regresiones para cada cliente.

BLOQUE DE EVALUACIÓN: EXÁMEN FINAL - CIERRE - ENTREGA DE CERTIFICADOS

SE ENTREGARÁ MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ENADE



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

Nuestras redes:
www.facebook.com/enadeargentina o
buscanos como @enadeargentina

¡TE ESPERAMOS!