



# CROSS TRAINER

by ENADE ARG.

***PROGRAMA DE ESTUDIOS***

***- DURACIÓN BIMESTRAL -***

# CROSS TRAINER

by ENADE ARG.

**¿PARA QUIENES?** EL CURSO NO TIENE REQUISITOS.  
PUEDE SER REALIZADO POR PROFESIONALES O AMATEURS.

**CROSSTRaining:** ES UN ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD QUE  
COMBINA FUERZA Y RESISTENCIA CON EJERCICIOS AERÓBICOS Y  
ANAERÓBICOS EN CORTAS SESIONES DE TIEMPO.

## **¿POR QUÉ ES RECOMENDABLE?**

SE HA DEMOSTRADO EN VARIOS ESTUDIOS QUE EL CROSSTRaining  
MEJORA LA SALUD, LA FUERZA, LA CAPACIDAD AÉROBICA Y LA CALIDAD  
DE VIDA GENERAL INCLUYENDO BENEFICIOS SOBRE LA FUNCIÓN  
MITOCONDRIAL.

LA MITOCONDRIA TIENE COMO FUNCIÓN LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA EN  
LAS CÉLULAS Y, POR LO TANTO, UNA BUENA FUNCIÓN DE ESTA ES NECESARIA  
PARA MANTENER UNA SALUD ADECUADA, LA INCLUSIÓN DEL  
ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD Y COMBINADO COMO  
ENTRENAMIENTO **CREA NUEVAS MITOCONDRIAS Y MEJORA LA FUNCIÓN DE  
LAS QUE YA EXISTEN.** GENERA SEÑALES QUE CREAN CAMBIOS BENEFICIOSOS  
EN LAS CÉLULAS Y PUEDE PROTEGERNOS DE ALGUNAS ENFERMEDADES.



ES **INDICADO PARA** TODO TIPO DE PERSONAS EN RANGOS ETARIOS AMPLIOS DADO QUE SU ENTRENAMIENTO SE ADAPTA A TODO TIPO DE NECESIDADES.

### **¿POR QUÉ DEBO REALIZAR EL CURSO?**

PARA UN BENEFICIO REAL Y COMPLETO ESTA DISCIPLINA DEBE SER DIRIGIDA Y DICTADA POR PROFESIONALES CAPACITADOS QUE SEAN APLICAR ENTRENAMIENTOS Y DINÁMICAS QUE SE ADAPTEN A DIFERENTES NECESIDADES TENIENDO EN CUENTA TÉCNICAS DE TRABAJO ESPECÍFICAS PARA LOGRAR LOS MEJORES RESULTADOS.

### **¿QUÉ VEREMOS EN EL CURSO?**

- >PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS.
- >VARIEDAD DE EJERCICIOS APLICABLES A DIFERENTES GRUPOS SOCIALES (INFANTO JUVENILES, ADULTOS, ADULTOS MAYORES).
- >ONDULACIÓN DE LAS CARGAS.
- >VARIABILIDAD DE CARGAS.
- >UTILIZACIÓN DE DIFERENTES MATERIALES AFINES A ESTA DISCIPLINA
- >ORGANIZACIÓN DE CLASES GRUPALES O INDIVIDUALES.
- >METODOLOGÍA PARA DEFINIR EL TIEMPO EN LAS SESIONES.



## ¿QUIÉNES LO DICTARÁN?

EL CURSO ESTARÁ A CARGO DE NUESTROS DIRECTORES:

### **NORA KÖPPEL:**

- >3X REPRESENTANTE OLÍMPICA.
- >COACH CROSSFIT TULUKA.
- >ATLETA NEW YORK RHINOS (USA)

### **SERGIO MARTÍN PARRA:**

- >3X COACH EN JUEGOS OLÍMPICOS.
- >COACH TULUKA CF TEAM (REGIONALS)  
JUNTO AL EQUIPO DE ENADE ARG.

### **INLUYE:**

**MATERIAL DE ESTUDIO, GRABACIÓN DEL CURSO Y  
CERTIFICADO DE ASISTENCIA.**

INSCRIPCIÓN EN NUESTRA WEB

[WWW.ENADE.COM.AR](http://WWW.ENADE.COM.AR)

