



ESCUELA NACIONAL  
DE ENTRENADORES  
ARGENTINA

# CROSS TRAINER

by ENADE ARG.

**[RECARGADO]**

+CONTENIDO+DURACIÓN

## COACH ESPECIALISTA EN CROSSTRaining INTEGRAL

### *PROGRAMA DE ESTUDIOS*

**DURACIÓN: 4 MESES**

# CROSSTRAINER- *CONTENIDOS TEMÁTICOS*

## BLOQUE #1

### Fundamentos y Movimientos Básicos

- **Clase 1: Filosofía del CrossTraining y Fisiología del Esfuerzo**

- o Teoría: Definición de fitness, las 10 capacidades físicas y las 3 vías metabólicas.

- o Práctica: Técnica de los 9 movimientos fundamentales (Parte 1: Air Squat, Front Squat, Overhead Squat).

- **Clase 2: Biomecánica del Empuje y Tracción**

- o Teoría: Torque, línea de fuerza y estabilidad de la línea media.

- o Práctica: Movimientos fundamentales (Parte 2: Press, Push Press, Jerk, Deadlift, Sumo Deadlift High Pull, Medicine Ball Clean).

## BLOQUE #2

### [Capítulo Especial] Nivel Inicial y Sedentarios

- **Clase 3: El Arte del "Scaled" (escalado) y Adaptación para Sedentarios**

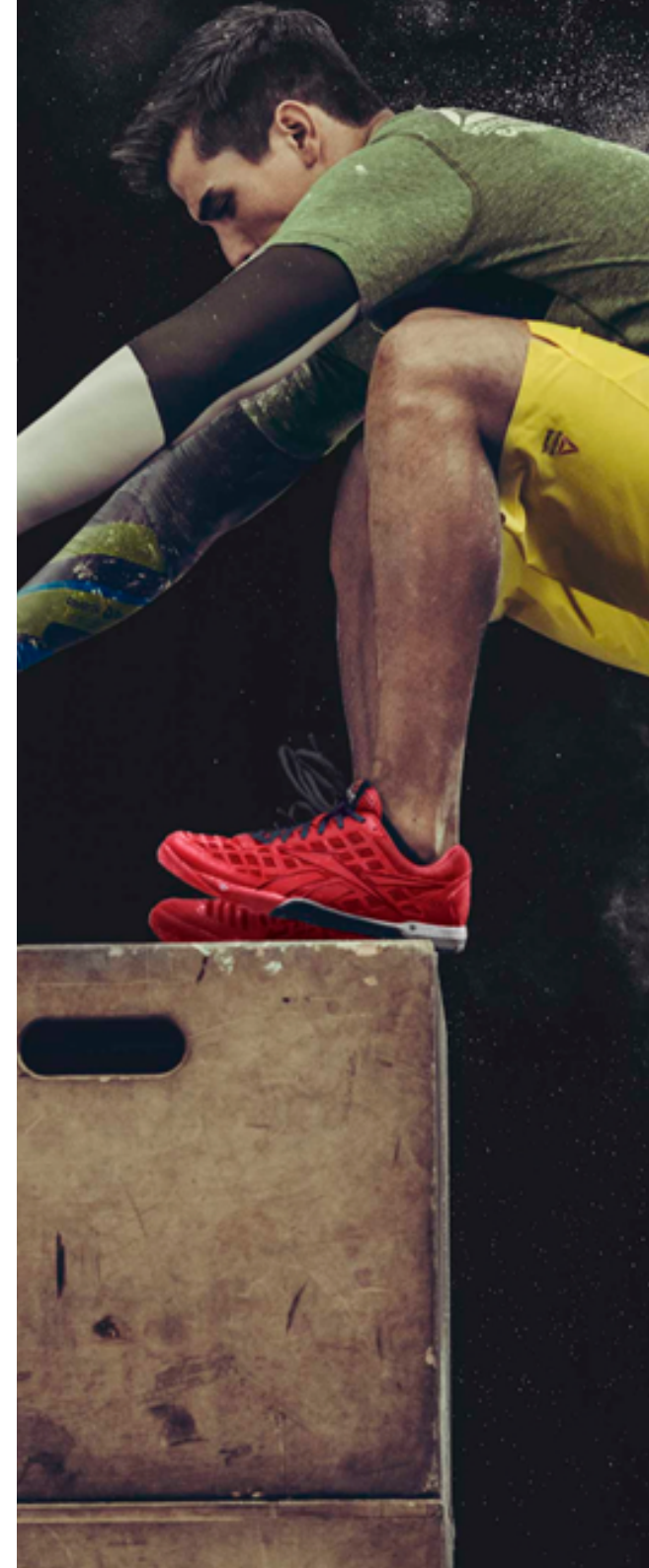
- o Teoría: Cómo entrenar a poblaciones especiales (obesidad, adultos mayores). Umbrales de intensidad y seguridad. Psicología del cliente inicial.

- o Práctica: Progresiones de regresión: del Box Squat al Air Squat, push-ups en cajón, remo en anillas.

- **Clase 4: Evaluación Funcional y On-Ramp (Nivelación)**

- o Teoría: Estructura de un programa de inducción. Detección de acortamientos y compensaciones.

- o Práctica: Test de movilidad y diseño de una clase de "Fundamentos" para principiantes.



### **Levantamiento Olímpico (Weightlifting)**

#### **•Clase 5: El Snatch (Arrancada)**

- o Teoría: Fases del levantamiento, posiciones de potencia y recepción.
- o Práctica: Drilles correctivos, progresiones desde Burgener Warm-up hasta el Squat Snatch.

#### **•Clase 6: Clean & Jerk (Cargada y Envión)**

- o Teoría: Eficiencia mecánica en el empuje. Diferencias entre Power y Full.
- o Práctica: Técnica de Clean, transiciones y variantes de Jerk (Split vs. Power).

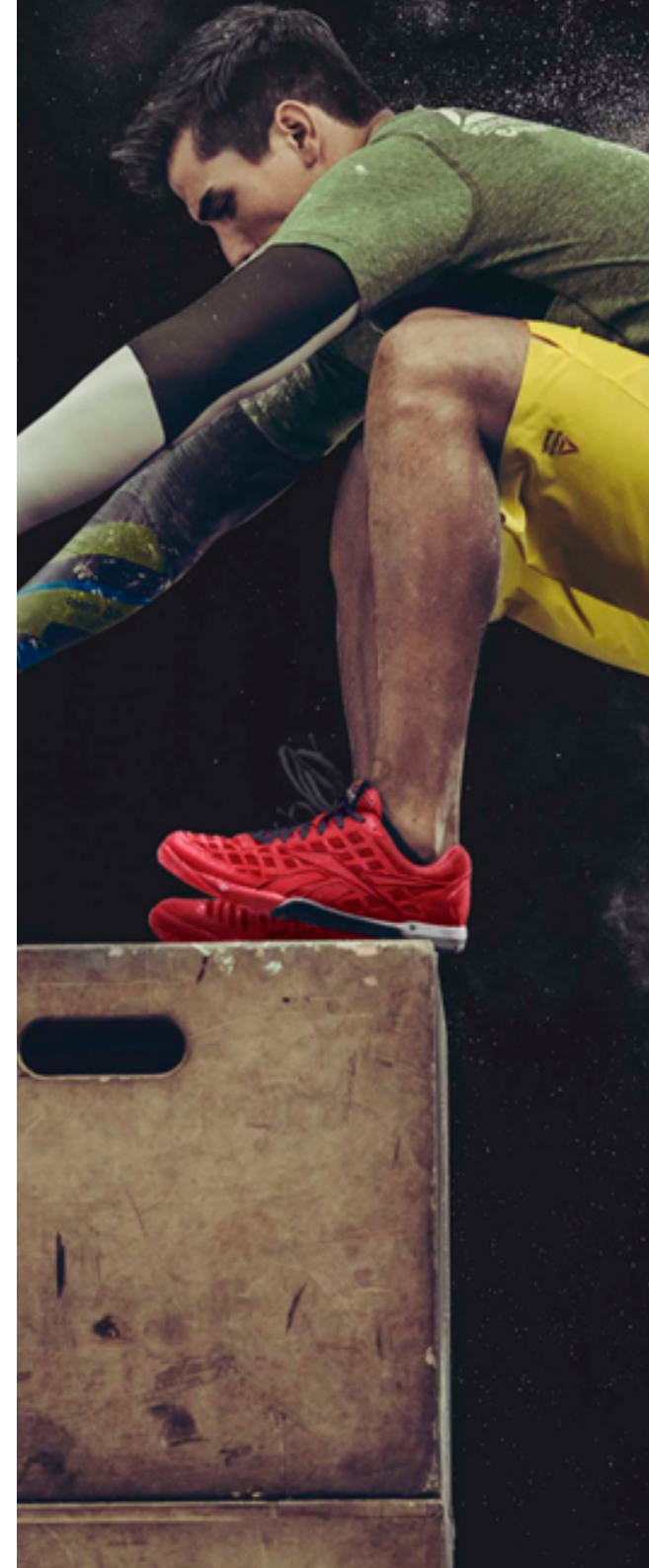
### **Gymnastics & Body Weight training (Peso Corporal)**

#### **•Clase 7: Gimnasia Básica y Estricta**

- o Teoría: Relación fuerza-peso corporal. Importancia de la fuerza estricta antes del Kipping.
- o Práctica: Pull-ups, Push-ups, Dips y Handstand Hold (progresiones de pared).

#### **•Clase 8: Gimnasia Dinámica y de Alta Habilidad**

- o Teoría: El Kipping y el Butterfly: biomecánica del balanceo.
- o Práctica: Toes to Bar, Muscle-ups (anillas y barra) y Handstand Walk.



## BLOQUE #5

### **Metcon y Capacidad Cardiovascular**

#### **•Clase 9: Diseño de WODs y Formatos de Entrenamiento**

- o Teoría: AMRAP, EMOM, For Time, Chipper, Tabata.  
¿Cuándo usar cada uno?
- o Práctica: Programación de clases grupales con diferentes estímulos (corto/pesado vs. largo/ligero).

#### **•Clase 10: "Engine" (El Motor): Remo, Ski, Assault Bike y Running**

- o Teoría: Eficiencia en máquinas cardiovasculares.  
Ritmos de carrera (Pacing).
- o Práctica: Intervalos de alta intensidad y técnica de remo/carrera.

## BLOQUE #6

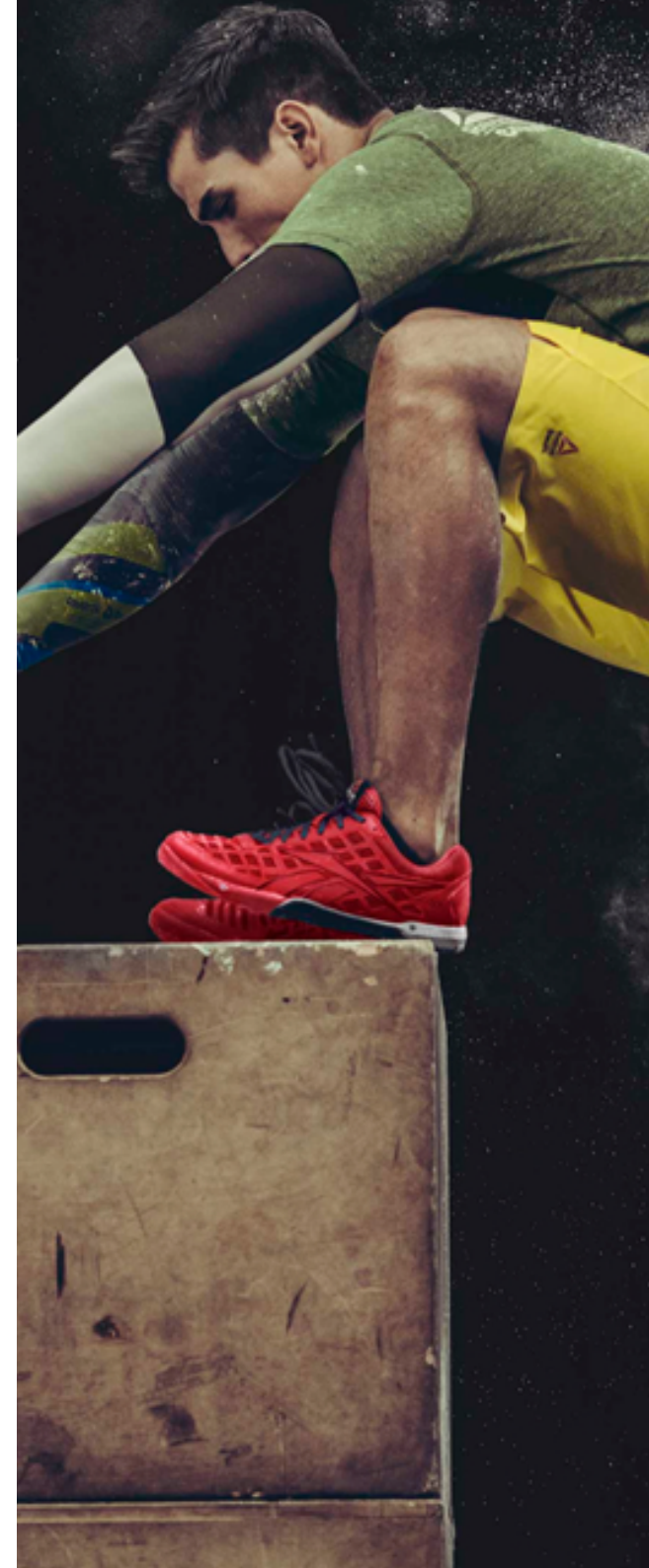
### **Planificación para Atletas de Competición**

#### **•Clase 11: Programación Avanzada para Competidores**

- o Teoría: El volumen de entrenamiento vs. Intensidad.  
Periodización del año competitivo (Open, Quarterfinals, Games).  
Trabajo de debilidades.
- o Práctica: Diseño de sesiones dobles y gestión de la fatiga.

#### **•Clase 12: Nutrición, Suplementación y Recuperación en el Atleta**

- o Teoría: Macronutrientes para el rendimiento. Estrategias de "deload" (descarga) y manejo del sistema nervioso central.
- o Práctica: Movilidad avanzada y técnicas de liberación miofascial.



# CROSSTRAINER- *CONTENIDOS TEMÁTICOS*

## BLOQUE #7

### **Gestión de Clase y Coaching**

#### **•Clase 13: El Rol del Coach y Manejo de Grupo**

- o Teoría: Comunicación efectiva, corrección en voz alta y manejo del reloj/espacio.
- o Práctica: Simulación de coaching: corregir a 10 personas en movimiento simultáneamente.

#### **•Clase 14: Prevención de Lesiones y Primeros Auxilios en el Box**

- o Teoría: Rabdomiólisis, lesiones de hombro y espalda baja. Límites éticos del Coach.
- o Práctica: Protocolos de emergencia y ejercicios correctivos de pre-habilitación.

## BLOQUE #8

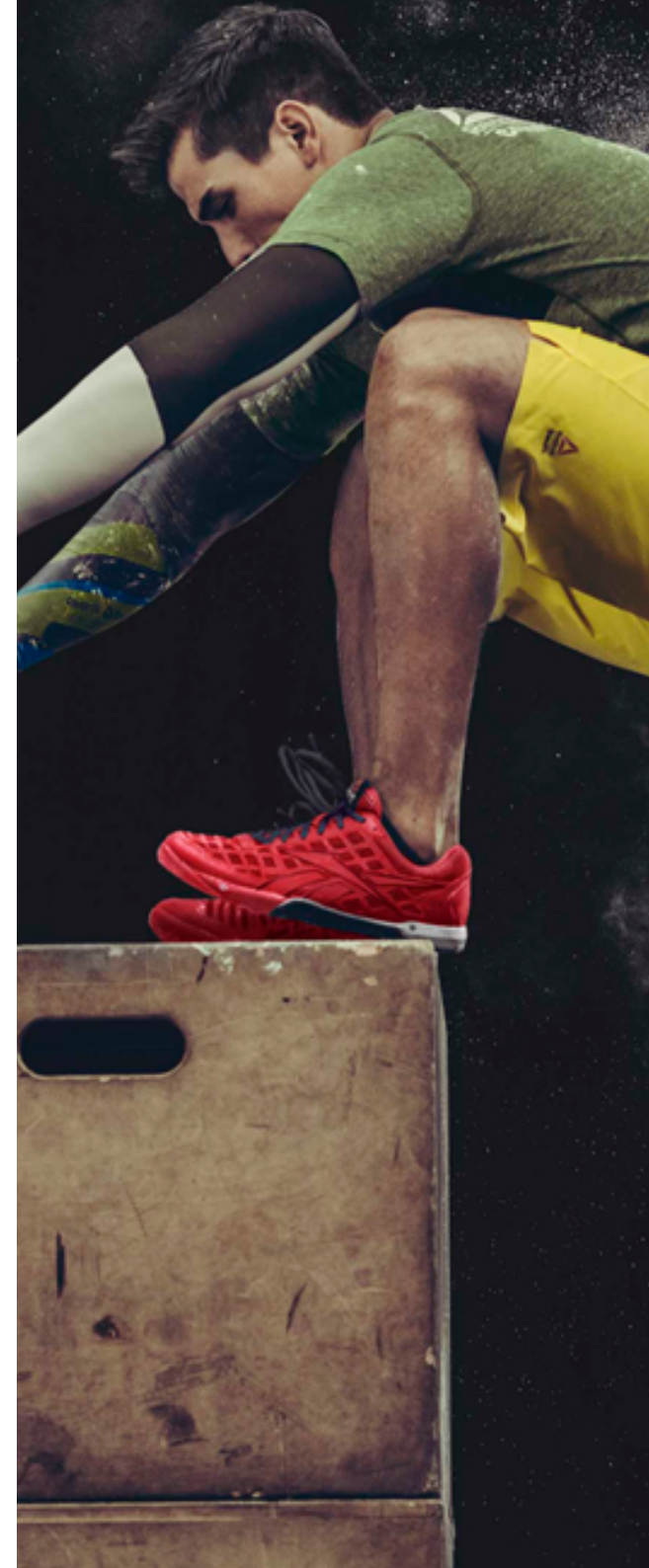
### **Integración y Examen**

#### **•Clase 15: Planificación de Ciclos de Entrenamiento (Macros y Micros)**

- o Teoría: Cómo programar 3 meses para un Box entero buscando equilibrio entre fuerza y Metcon.
- o Práctica: Presentación de una semana de programación integral.

#### **•Clase 16: Examen Final y Evaluación de Coaching**

- o Examen: Los alumnos deberán liderar un WOD real, demostrando capacidad de explicar, corregir y escalar para diferentes niveles.



# CROSSTRAINER- *CONTENIDOS TEMÁTICOS*

## LO QUE HACE ÚNICO A ESTE CURSO

- 1. Enfoque en Sedentarios:** No solo enseña a entrenar atletas, sino a "salvar vidas" transformando a personas inactivas mediante el escalado inteligente.
- 2. Visión Competitiva:** Desglosa el CrossTraining de alto rendimiento como una disciplina deportiva con su propia ciencia de periodización.
- 3. Habilidad de Coaching:** Se evalúa la capacidad de hablar y corregir bajo presión, no solo el conocimiento teórico.

■ Se entrega materiales de estudio y Diploma.

INSCRIPCIÓN EN  
**WWW.ENADE.COM.AR**

TE RECORDAMOS QUE  
LA INSCRIPCIÓN ES *SIN REQUISITOS*

