



ENADE ***CROSSTRAINER CERTIFICATION***

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



ENADE CROSSTRAINER CERTIFICATION

Certificación intensiva en Entrenamiento híbrido aplicado al Fitness y al deporte a cargo de:

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

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: 8 horas.
- Formato: 40% teoría y 60% práctica en el box.

ENADE CROSSRAINER CERTIFICATION | CRONOGRAMA Y MÓDULOS

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA

Qué es CrossTraining: Definición, pilares y fitness amplio.

- Las 10 capacidades: Resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia y más.
- Vías energéticas: Cómo usa la energía el cuerpo en alta intensidad.
- Estructura de clase: Partes de una sesión eficiente.

COFEE BREAK (10MIN)

MÓDULO 2: MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES PARTE 1

- Strength:
- Squats: Variantes
 - o Air Squats, Front squat, Back Squat, Overhead squat, Step ups
- Deadlift: Variantes
 - o Clásico, Sumo Deadlift, Sumo Deadlift high pull
- Presses: Variantes
 - o Shoulder press, Push press, Push jerk
- Híbridos: Combinaciones (piernas / brazos)
 - o Cluster
 - o Thruster
 - o Ball clean, Wall ball

LUNCH BREAK

MÓDULO 3: MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES PARTE 2

- Oly: Olympic Lifts
- Snatch y derivados:
 - o Hang power snatch, hang squat snatch
- Clean and Jerk y derivados:
 - o Hang power clean, hang squat clean
 - o Power Jerk, Power Jerk Tras Nuca.
- Gymnastics Exercises:
 - o Pull ups, Kipping Pullups, Chest to bar, Muscle Bar
 - o Hand Stand push ups, Hand Stand Walk
- Kettlebells / Dumbbells:
 - o Swing: Variantes
 - o Clean and Jerk
- BW Conditioning Excs
 - o Burpees, Mountain climbers, Jumping Jacks,
- Práctica técnica: Posiciones iniciales y puntos de rendimiento.

MÓDULO 3: PROGRAMACIÓN Y WOD FINAL

Bloque de Taller Práctico

- Tipos de WOD: Formatos AMRAP, EMOM, Chipper y Por Tiempo.
- Escalar ejercicios: Adaptar movimientos para cualquier nivel de alumno.
- Diseño del WOD: Cómo combinar fuerza, gimnasia y cardio.

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



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!