



ESCUELA NACIONAL  
DE ENTRENADORES  
ARGENTINA

***PROGRAMA DE ESTUDIOS***  
**CURSO DE ENTRENADOR  
ESPECIALISTA EN CALISTENIA  
& GYMNASTICS**



# CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN CALISTENIA & GYMNASTICS

## CONTENIDOS TEMÁTICOS

### UNIDAD 1

- Diferencias entre gymnastics, calisthenic, body weight training.
- Diferencias de implementación técnica entre disciplinas (cross gymnastics, street workouts, gimnasia deportiva, etc).
- Comprensión en la progresión de habilidades.
- Técnicas de cuidado y seguimiento.

### UNIDAD 2

- Continuo de movilidad estabilidad (grip, shoulders, core)
  - Metodologías de flexibilidad.
  - Movimientos prácticos.
  - Entrenamiento Propioceptivo.

### UNIDAD 3

#### ROLL ABILITIES :

- Hollow and arch positions
- Floor abilities

#### HANDSTANDS:

- Handstand push-up
- Handstand walk
- Headstand
- Hand balance

### UNIDAD 4

- Hanging bar habilities.
- Monkey bars.
- Knee to elbow and toes to bar.
- Ball up.
- Pull-up.
- Ice cream makers.
- Front lever.
- Back lever.

### UNIDAD 5

- “Parallettes”
- Pass through .
- Balance.
- Gymnastic plank.
- Handstands.
- Ring abilities.
- Dips.
- Skin the cat.
- Iron-cross.
- Muscle-up.
- Ring auxiliary drills.

### UNIDAD 6

#### PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

- Metodología para la planificación semanal y mensual de los entrenamientos.
- Diseño de la sesión de entrenamiento.
- Variantes de microciclos de programación.