



EN

**SportClub
GEB**

ENADE FUNCTIONAL BOXING CERTIFICATION

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ÚLTIMOS CUPOS



ENADE FUNCTIONAL BOXING

Fundamentos técnicos del boxeo aplicados al entrenamiento físico

FUNCTIONAL BOXING es una certificación diseñada para aprender a utilizar los fundamentos técnicos del boxeo como una herramienta de entrenamiento físico segura, dinámica y aplicable a distintos contextos.

Durante la jornada se desarrollarán aspectos técnicos, metodológicos y prácticos que permitirán incorporar desplazamientos, golpes, defensas y ejercicios específicos dentro de programas de entrenamiento orientados a mejorar la condición física, la coordinación, la potencia, la resistencia y el control corporal.

No se trata de un curso de boxeo competitivo, sino de una formación para comprender cómo aplicar sus recursos dentro del entrenamiento moderno de manera eficiente, progresiva y segura.

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



OBJETIVOS

Al finalizar la certificación el participante será capaz de:

- Comprender los fundamentos técnicos del boxeo aplicados al entrenamiento.
- Ejecutar correctamente los movimientos básicos.
- Mejorar coordinación, velocidad, potencia y resistencia.
- Diseñar sesiones de Functional Boxing adaptadas a diferentes niveles.
- Aplicar progresiones metodológicas seguras.
- Integrar el boxeo dentro de programas de entrenamiento.

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Historia y evolución del boxeo aplicado al fitness.
- Guardia, postura y desplazamientos.
- Golpes fundamentales.
- Defensas y movimientos evasivos.
- Trabajo con manoplas.
- Trabajo individual y por parejas.
- Coordinación y velocidad de reacción.
- Desarrollo de potencia y resistencia específica.
- Integración con entrenamiento funcional.
- Diseño y planificación de clases.
- Seguridad, prevención de lesiones y corrección técnica.

FUNCTIONAL BOXING



ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

Certificación presencial ENADE

- Duración: 6 a 8 horas.
- Jornada intensiva teórico-práctica.
- Turno mañana: teoría + práctica.
- Break de 1 hora.
- Turno tarde: teoría + práctica.
- Espacios de práctica supervisada.
- Certificado de asistencia.

METODOLOGÍA

La capacitación combina contenidos teóricos con una amplia participación práctica, permitiendo que cada asistente experimente los ejercicios, comprenda su aplicación y pueda trasladarlos inmediatamente a sus clases o entrenamientos.

El enfoque metodológico prioriza la correcta ejecución técnica, la seguridad y la progresión pedagógica.

MATERIAL DE ESTUDIO:

- Manual digital.
- Material de consulta.
- Certificado ENADE.
- Acceso a bibliografía complementaria.
- Recursos para continuar desarrollando la metodología.



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!