



EN

**SportClub
GEB**

ENADE METABOLIC CONDITIONING CERTIFICATION

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ÚLTIMOS CUPOS



ENADE METABOLIC CONDITIONING

Entrenamiento metabólico aplicado al rendimiento y la salud.

METABOLIC CONDITIONING es una certificación diseñada para comprender, diseñar y aplicar diferentes metodologías de entrenamiento metabólico de manera segura, eficiente y adaptable a distintos niveles de condición física.

A lo largo de la jornada se abordarán los principios fisiológicos del entrenamiento metabólico, las variables de programación y las principales metodologías utilizadas en el entrenamiento moderno, permitiendo desarrollar sesiones orientadas a mejorar la resistencia, el rendimiento, la composición corporal y la capacidad de trabajo.

La formación combina fundamentos teóricos con una fuerte orientación práctica, brindando herramientas aplicables tanto al ámbito del fitness como al entrenamiento deportivo.

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 fisiológicos del entrenamiento metabólico.
- Seleccionar la metodología adecuada según el objetivo del entrenamiento.
- Programar sesiones eficientes para distintos niveles de condición física.
- Controlar volumen, intensidad, densidad y recuperación.
- Aplicar estrategias para mejorar el rendimiento y la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Diseñar entrenamientos seguros, progresivos y funcionales.

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Bases fisiológicas del entrenamiento metabólico.
- Sistemas energéticos.
- Variables de programación.
- HIIT.
- Entrenamiento por contraste.
- Métodos intermitentes.
- Métodos continuos y fraccionados.
- Organización de sesiones.
- Dosificación de cargas.
- Adaptaciones al entrenamiento.
- Prevención de errores frecuentes.
- Aplicaciones prácticas en fitness y preparación física.



ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

Certificación presencial ENADE

- Duración: 6 a 8 horas.
- Jornada intensiva teórico-práctica.
- Turno mañana: teoría + primera parte práctica.
- Break de 1 hora.
- Turno tarde: talleres prácticos, programación de sesiones y cierre.
- Certificado de asistencia.

METODOLOGÍA

La capacitación integra contenidos teóricos con actividades prácticas, permitiendo experimentar distintas metodologías de entrenamiento metabólico y comprender cómo programarlas de acuerdo con diferentes objetivos y perfiles de alumnos.

El enfoque prioriza la aplicación práctica, la seguridad y la transferencia inmediata al ámbito profesional.

MATERIAL DE ESTUDIO:

- Manual digital.
- Material de consulta.
- Certificado ENADE.
- Bibliografía complementaria.
- Recursos para la planificación de sesiones.



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!