



ESCUELA NACIONAL  
DE ENTRENADORES  
ARGENTINA

**PROGRAMA DE ESTUDIOS**  
**PERSONAL TRAINER ESPECIALISTA**  
**EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**



# PERSONAL TRAINER ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

## CONTENIDOS TEMÁTICOS

- 1-Concepto de Entrenamiento Funcional
- 2-Que es función. Características de los ejercicios funcionales.
- 3-Sistemas de cadenas musculares (subsistemas).
- 4-Propiocepción.
- 5-Reflejos.
- 6-Relación, movilidad estabilidad y movimiento.
- 7-Gravedad y reacción del piso.
- 8-Balance y equilibrio.
- 9-Eficiencia neuromotriz.
- 10-Patrones primarios de movimiento.
- 11-Capacidades biomotoras.
- 12-Prehabilitación. Áreas clave. Taller de ejercicios.
- 13-Integración del entrenamiento tradicional con el entrenamiento funcional.
- 14-Métodos de entrenamiento híbridos.
- 15-Acondicionamiento inicial.
- 16-Entrenamiento de la hipertrofia.
- 17-Entrenamiento de la fuerza.
- 18-Entrenamiento de la potencia.
- 19-Concepto de potenciación post activación Entrenamiento complejo.
- 20-Entrenamiento intervalado de alta intensidad HIIT . Circuitos intermitentes neuromusculares metabólicos.
- 21-Planificación y Periodización de los entrenamientos.
- 22-Desarrollo práctico de patrones de movimiento.
- 23-Concepto de core y estabilidad.
- 24-Talleres de ejercitación con el peso corporal.
- 25-Talleres de ejercitación con mancuernas y Kettlebells
- 26-Talleres de ejercitación con Bandas Elásticas.
- 27-Talleres de ejercitación con Medicine Ball.
- 28-Talleres de ejercitación fit ball.
- 29-Entrenamiento en circuito con patrones de movimiento.