



CURSO DE PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

PROF. SERGIO M. PARRA

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

En esta capacitación online trabajaremos juntos semana a semana para capacitarte en todos los aspectos fundamentales en la Programación, Periodización y Planificación del Entrenamiento, destinado a lograr el máximo rendimiento de acuerdo al nivel y objetivos del deportista/alumno.

ESPECIALIDADES QUE ABORDAREMOS

FUERZA | POTENCIA | HIPERTROFIA | HYBRID

- **FUERZA:**

Metodologías avanzadas de desarrollo de fuerza máxima y relativa.

- **POTENCIA:**

Aplicación de derivados de halterofilia y entrenamiento pliométrico.

- **HIPERTROFIA:**

Fisiología del crecimiento muscular y diseño de programas específicos.

- **HYBRID (ENTRENAMIENTO METABÓLICO):**

Planificación concurrente para rendimiento integral

PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

¿CUÁL ES NUESTRA FILOSOFÍA DE TRABAJO?

La propuesta está diseñada como un taller teórico-práctico con una gran participación de los alumnos, orientada a construir el aprendizaje en conjunto y alcanzar un objetivo común de excelencia profesional.

¿QUÉ EXPERIENCIA TENEMOS EN ESTA ÁREA?

El **Prof. Sergio M. Parra** cuenta con una destacada trayectoria en la preparación física de alto rendimiento:

- **Juegos Olímpicos:** Ha llevado a sus deportistas al más alto nivel internacional, desde la Halterofilia de élite nacional hasta la clasificación a 3 Juegos Olímpicos (Sydney 2000, Atenas 2004 y Beijing 2008).
- **Disciplinas Híbridas (CrossT/CrossFit):** Más de 15 años de experiencia preparando atletas para instancias continentales y mundiales en los CrossFit Games.
- **Voleibol Profesional:** Como Preparador Físico del Club Atlético Boca Juniors, se ha consolidado como uno de los entrenadores más ganadores de Ligas Nacionales Femeninas de la historia, alternando además con la rama masculina.



PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

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

MATERIAL BRINDADO EN LA CAPACITACIÓN: (100% FREE)

Planillas de Excel pre-diseñadas para la Evaluación, programación y control de las cargas

Recomendación de las mejores Aplicaciones (Apps) de uso simple para compartir con tu Staff los planes y datos de tus deportistas.

Grupo exclusivo de whatsapp para contacto directo con el docente



PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

METODOLOGÍA Y FECHAS DE CURSADA

Nos reuniremos todos los días Lunes de 20 a 22hs x Zoom

DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
07-14-21-28	04-11-18-25	01-08-15-22

ACLARACIÓN:

*En caso de no poder asistir en vivo podrás ver la clase grabada y luego realizar las consultas que necesites en el grupo de Whatsapp



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!