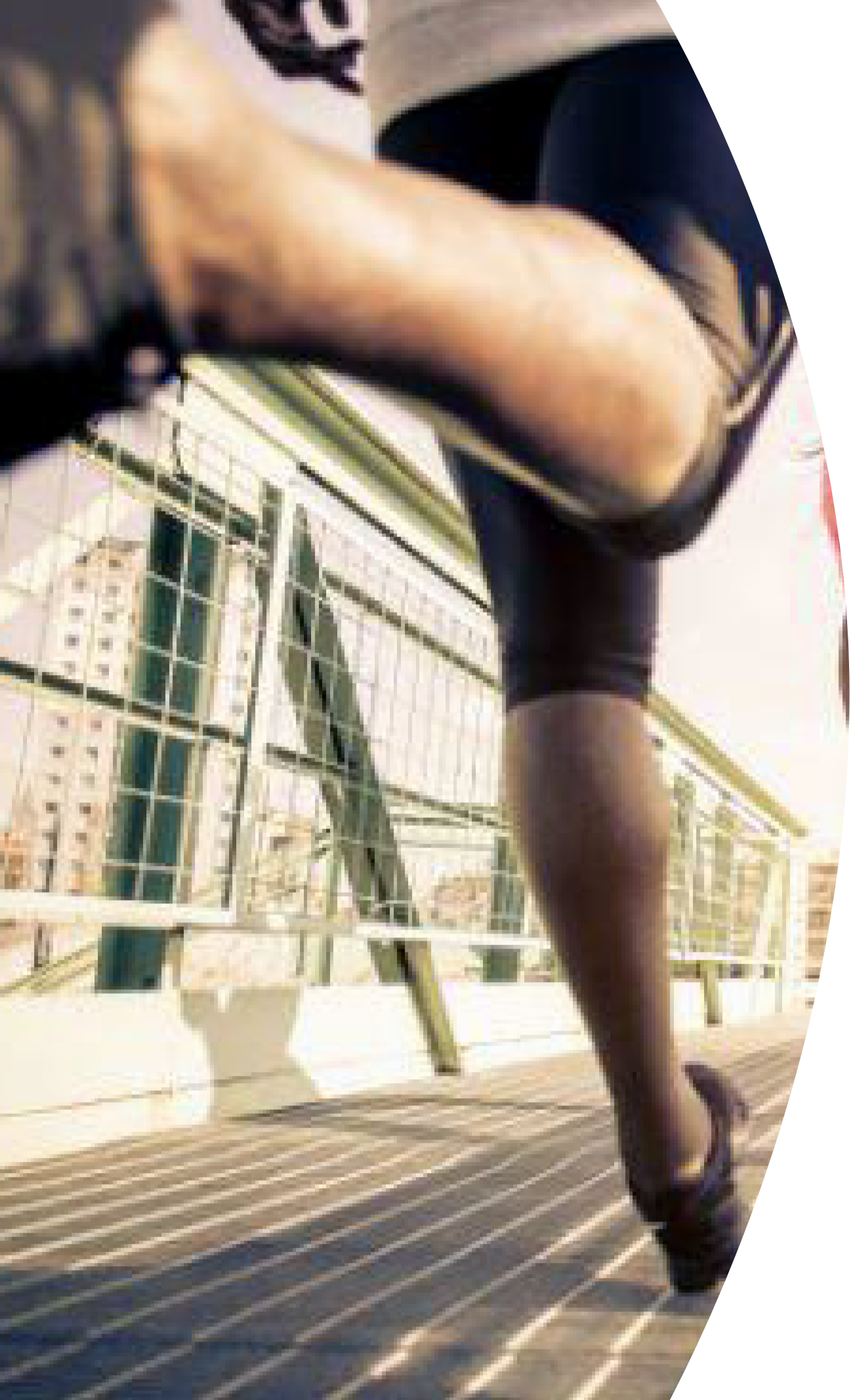




ENADE RUNNING CERTIFICATION

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



ENADE RUNNING CERTIFICATION

Capacitación profesional en entrenamiento para corredores a cargo de:

- Lic. Alejandro Kunic
- Prof. Pablo Gonzalez
- Invitados especiales

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

ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

Fundamentos del Entrenamiento de Running
Duración: 6 hs | Formato: Teórico / Práctico

ENADE RUNNING CERTIFICATION | CRONOGRAMA Y MÓDULOS

MÓDULO 1: FISIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA DEL CORREDOR

- Sistemas energéticos aplicados al running
 - Aeróbico vs Anaeróbico.
 - Umbrales 1 y 2. VO2max vs Economía de carrera
 - Qué entrenás cuando hacés: “series vs fondos”
- Biomecánica básica y lesiones frecuentes
 - Cadencia, apoyo, oscilación vertical.
Errores técnicos que generan tendinitis/ periostitis

BLOQUE PRÁCTICO #1

- Análisis de la técnica en el lugar
- Calentamiento y vuelta a la calma específicos
- Drills, skipping, progresivos.
- Estiramiento estático? Dinámico? Cuanto tiempo?

LUNCH BREAK

MÓDULO 2: PLANIFICACIÓN Y METODOLOGÍA

Zonas de entrenamiento y métodos de control

- %FCmax, RPE, ritmo por km.
- Test de 12min “Cooper” / 5km para calcular zonas

Tipos de sesión: el 80/20 del corredor

- Rodaje suave 80%, series/fartlek/tempo 20%. Regla de oro
- Práctico 15min: Armar 1 semana tipo para 5k, 21k y 42k
- Periodización para carreras de 5k, 10k, 21k, 42k

Entrenamientos clave que no pueden faltar:

- Rodaje largo, tempo run, series de VO2, fartlek. Ejemplo de cada uno
- Práctico: Calcular ritmos de entrenamiento con test Cooper o Test de 1000mts

MÓDULO 3: PRÁCTICO #2

Entrenamiento de Fuerza para correr más y lesionarte menos

- Ejercicios base: sentadilla, zancada, puente, core.
- Pliometría básica para economía de carrera.

MÓDULO 4: PUESTA EN PRÁCTICA Y EVALUACIÓN

PRÁCTICA #3 SALIDA GRUPAL

Caso práctico grupal:

- En base a un perfil de un corredor X: Plantear el entrenamiento para bajar el tiempo en una carrera de 10k, frecuencia de entrenamientos: 4x semana
- Armar plan de 4 semanas en equipo. Puesta en común

Rodaje en calle: Salida grupal a trotar

BLOQUE DE EVALUACIÓN: EXÁMEN FINAL - CIERRE - ENTREGA DE CERTIFICADOS

MATERIAL DE ESTUDIO:

Manual de procedimientos. PDF con tablas de zonas, ejemplos de planes 5k/10k/21k/42k, 20 ejercicios de fuerza para corredores.



INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!