



ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

Bienvenidos a EWC Level 1:

EWC es una certificación de Levantamiento Olímpico de Pesas / Weightlifting dictada por sus mejores exponentes: Nora Köppel y Sergio Parra junto a un equipo de excelencia.

ESTUDIARÁS:

- › Técnica de Snatch y de Clean & Jerk.
- › Ejercicios derivados.
- › Planificación del entrenamiento para población común y atletas con objetivos deportivos.
- › Fisiología.
- › Nutrición deportiva.
- › Aportes que el Weightlifting tiene sobre el atleta de cualquier actividad.
- › Aplicación del Weightlifting en el entrenamiento de niños y adultos mayores con objetivos de salud, calidad de vida, etc.
- › Programación específica de entrenamientos.
- › Aplicación del Weightlifting en diferentes disciplinas como Crossfit, y como Preparación Física.

¿PARA QUIENES?

Está dirigida a la población común, de cualquier edad (+18 años) con o sin experiencia; a técnicos superiores en actividad física, entrenadores personales, instructores deportivos y preparadores físicos en el ámbito formal y no formal.

NO HAY REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN



ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

¿CÓMO ES LA DINÁMICA?

La certificación es teórico-práctica combinando las dos modalidades: *virtual y presencial*.

> **Teórico Online x Zoom en vivo:** Sábado 10 de febrero de 10 a 14 hs., se dictarán los contenidos teóricos a través de Zoom*

> **Práctica Online:** Domingo 11 de febrero de 10 a 14 hs, se realizará la práctica completamente online x Zoom en vivo.

> **Práctica Presencial:** 18 de febrero de 10 a 14 hs.

Aclaración: Para una mejor observación de cada alumno NO SE PODRÁ ASISTIR EN AMBAS MODALIDADES. Se deberá elegir UNA sola modalidad para la práctica.

LUGAR DE LA PRÁCTICA PRESENCIAL:

Tuluka Crossfit. Sede a confirmar en Capital Federal

> Se enviarán las clases teóricas grabadas para quienes deseen repasar o cursar de modo asincrónico.

Las prácticas no serán grabadas.

**La aplicación Zoom es muy sencilla de utilizar y sugerimos ir descargándola en el dispositivo a través del que se cursará. Zoom está disponible tanto para celulares como para computadoras.*



ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

¿SE ENVÍA MATERIAL DE ESTUDIO?

Sí. La certificación provee al alumno del Manual específico de EWC L1 como apoyo teórico de las clases.

¿SE RINDE EXAMEN?

Sí. El alumno debe completar un examen y exponer lo aprendido en la certificación.

Una vez aprobado el examen se les envía su certificado de Entrenador de Levantamiento Olímpico de Pesas / Weightlifting Trainer Level 1.

INCLUYE:

Manual específico de **EWC**, examen, y certificado **Weightlifting Trainer**.

¿HAY DESCUENTO* PARA EGRESADOS Y ALUMNOS?

Sí. *¡Les hacemos un valor especial!*

**Atención: los descuentos aplicados son para quienes viven en el país y solo por pago en efectivo o transferencia*



ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

TE RECORDAMOS QUE
LA INSCRIPCIÓN ES *SIN REQUISITOS*

INSCRIPCIÓN EN
WWW.ENADE.COM.AR

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

¡TE ESPERAMOS!

