



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.**

> 9 de diciembre de 19 a 23 hs, Teórico Online: se dictarán los contenidos teóricos a través de Zoom*

> 10 de diciembre de 09 a 13 hs, Práctica Online: se realizará la práctica completamente online.

AVISO: de jugar Argentina la práctica se realizará de 8 a 12hs.

> 11 de diciembre de 09 a 13 hs, Práctica Presencial

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 de Caballito.

> 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.

¿QUÉ DÍAS SE DICTARÁ?

- > 09 y 10 de diciembre 100% online
- > 11 de diciembre: practica presencial

INCLUYE:

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

¿HAY DESCUENTO PARA EGRESADOS Y ALUMNOS 2022?

Sí. **¡Les hacemos un valor especial!**



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!

