



# ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

---

PROFESSIONAL EDITION  
ACTUALIZACIÓN 2025

---

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

## EWC L1 2025

Se trata de una capacitación Profesional Intensiva en Levantamiento Olímpico de Pesas aplicado al Deporte y al Fitness dirigido a alumnos de todos los niveles y edades.

### 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



## NUEVOS CONTENIDOS

Los avances en las ciencias de la salud y el entrenamiento obligan a una capacitación y actualización constantes, en ENADE Argentina buscamos ser líderes en capacitación profesional deportiva brindando a nuestros alumnos material actualizado y estrategias prácticas para lograr resultados tangibles en sus deportistas y alumnos de todos los niveles.

## INCLUYE

- **NUEVA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA (MODELO EUROPEO)**
- **UTILIZACIÓN DE LA IA PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA CARGA**
- **APPS DE ANÁLISIS BIOMECÁNICO (VALIDADAS A NIVEL INTERNACIONAL)**
- **EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EDADES DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN DEPORTES DE FUERZA**
- **ARTÍCULOS SOBRE EL IMPACTO DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LA MEJORA DE LA CALIDAD Y EXPECTATIVA DE VIDA**



## QUIENES SOMOS

Nuestros directores generales **Nora Köppel** y **Sergio Martín Parra** han adquirido la experiencia internacional a través de superar los más grandes desafíos en el mundo del alto rendimiento deportivo demostrado en su participación en 3 **Juegos Olímpicos** (Sydney 2000 - Atenas 2004 y Beijing 2008) como atleta y entrenador respectivamente.

En la actualidad la Profesora **Nora Köppel** ostenta el título de **Campeona Mundial** Master y el **Prof. Sergio Parra** desarrolla sus actividades como Preparador Físico del primer equipo Femenino de Voleibol del Club A. Boca Jrs de Argentina.



## TEMARIO

# DÍA 1

TEORÍA X ZOOM

### Técnica de los Ejercicios Clásicos

Snatch y Clean and Jerk (Arranque y Envión)

Análisis biomecánico  
Errores comunes  
Corrección de Errores técnicos

### Derivados del Lev. de Pesas aplicados al deporte

Colgantes  
Splits  
Diagonales  
Protocolo P.A.P. (Potenciación Post Activación)

### Ejercicios básicos de fuerza

Back Squats  
Front Squats  
Deadlift  
Presses (Empujes)

### Evaluaciones

Evaluaciones Funcionales  
Videoanálisis  
Kinovea  
WL Analysis (App)

### Programación del entrenamiento

Principiantes: Sistema Ruso  
Intermedios: Sistema Cubano  
Avanzados: Sistema Búlgaro

## TEMARIO

# DÍA 2 PRÁCTICA\*

**Metodología de la enseñanza del Snatch y Clean and Jerk**

**Detección y corrección de errores técnicos (Sistema práctico)**

**Métodos de Evaluación de la Fuerza y la Potencia (Utilización de dispositivos avanzados)**

Plataforma de fuerza  
Encoder lineal  
Acelerómetro  
App para Smartphone

**Entrenamiento Pesístico**

**WOD FINAL**

\*Presencial (se transmitirá en vivo por Streaming para quien no pueda asistir)

## EVALUACIÓN FINAL

La Evaluación Final se envía por mail.  
Los alumnos tendrán 48hs para entregar el exámen.

*\*En caso de no aprobar se podrá acceder a la instancia recuperatoria (sin costo).*



**CERTIFICADOS OFICIALES  
ENADE INTERNACIONAL**



**INSCRIPCIÓN EN**  
**WWW.ENADE.COM.AR**

Nuestras redes:

[www.facebook.com/enadeargentina](https://www.facebook.com/enadeargentina) o  
buscanos como @enadeargentina

***¡TE ESPERAMOS!***