enade
ARGENTINA

WEIGHTLIFTING TRAINER / INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

TEMARIO

INST. EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

INFORMACIÓN BÁSICA

Frecuencia
Semanal

Duración
4 Meses

CURSADA
Presencial
100% Virtual

TEMARIO

FUNDAMENTOS

-Fundamentos e importancia de la musculación en el deporte y el fitness.
-Importancia del trabajo de la zona media del cuerpo(abdominales, espinales, inspiradores, estabilizadores, músculos sinergistas).
-Ejercicios para la zona media del cuerpo.
-Abdominales: variantes metodológicas para el desarrollo.
-Espinales: variantes metodológicas para el desarrollo.
-Propiocepción: Concepto, su utilización en el deporte de elite y el fitness.
-Ejercicios propioceptivos: variantes metodológicas.

HALTEROFILIA

-Metodología de Arranque y envión
-Análisis biomecánico de la técnica
-Ejercicios especiales
-Preparación física especial del pesista
-Programación para principiantes e intermedios

TEMARIO

-Concepto de Ejercicio básico, secundario y aislación.
-Ejercicios para tren inferior: variantes metodológicas para su desarrollo.
-Ejercicios para tren superior musculatura extensora: variantes.
-Ejercicios para tren superior, musculatura flexora: variantes.
-Concepto de coordinación intermuscular y Coordinación Intramuscular.
-Concepto de Sinergias musculares.
-Músculos agonistas.
-Músculos antagonistas.
-Musculatura de sostén.
-Musculatura ejecutora.
-Hipertrofia: sarcoplasmática y fibrilar.
-Activación neuromuscular.
-Evaluación de la fuerza.
-Test de 1RM para evaluación de la fuerza máxima.
-Test de XRM para evaluar ejerc de musculación.
-RPE (Escala de esfuerzo percibido) su aplicación en el entrenamiento de Fuerza, hipertrofia y acondicionamiento metabólico

TEMARIO

-Dosificación de la Carga de Entrenamiento

- •Manejo adecuado del Volúmen, Intensidad, Densidad y Frecuencia para diferentes niveles de deportistas

-"Carácter del esfuerzo"

- •Teoría y aplicación de las "RIR" (Repeticiones en reserva)

-Fuerza Máxima.

-Fuerza Potencia.

-Fuerza Hipertrófica

enade

ARGENTINA