enade
ARGENTINA

# WEIGHTLIFTING TRAINER N1

## INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

MODALIDAD ON DEMAND

TEMARIO - INFORMACIÓN BÁSICA

# WEIGHTLIFTING TRAINER N1-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
-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.

**continúa >>**

# WEIGHTLIFTING TRAINER N1-TEMARIO

-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.

-**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

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!***