

Especialidad:

Crosstraining con implementos

Requisitos:

NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS	DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR	CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL)
CUADERNO PARA TOMAR NOTAS	PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN	ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS.

DIAS Y HORARIOS DISPONIBLES:

- VIERNES DE 4:00 A 8:00 P.M. (EN LINEA)
- DOMINGOS DE 9:00 A 2:00 P.M. (EN LINEA)

Cuotas de recuperación:

INSCRIPCIÓN INICIAL \$950.00*	
*1era CLASE INCLUIDA	
CUOTA DE RECUPERACIÓN:	\$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$950.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,950.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,950.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas)
2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25):	\$300.00 C/U
CREDENCIAL ESCOLAR:	\$100.00 (7 MESES)
MANUALES:	Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo.
UNIFORMES ESCOLARES:	DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374
TRAMITES DE CERTIFICACION	\$1,650.00



ITPF & Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud
Incorporada a la SEP . Acuerdo 17FT061 de fecha 09 de febrero 2017

Temario . Plan de estudios

1. INTRODUCCIÓN "EL SER ENTRENADOR"
2. SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO I
3. SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO II
4. SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO
5. SISTEMA ENDOCRINO
6. SISTEMA DIGESTIVO
7. BIOENERGÉTICA
8. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS
9. CALCULOS CICLO METABÓLICO
10. ESTRUCTURA Y CÁLCULO DE LA "PALEODIETA"
11. DIETA POR EQUIVALENTES
12. ARMANDO Y ENUNCIADO DE MENÚS
13. PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS ESPECÍFICOS
PARA CROSSTRAINING CON TRX
14. INTRODUCCIÓN "EL SER ENTRENADOR"
15. ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO Y TEST DE
EVALUACIONES FÍSICAS
16. ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO Y TEST DE
EVALUACIONES FÍSICAS.
17. PRESCRIPCIÓN Y DOSIFICACIÓN DE
ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO
18. ENTRENAMIENTO AERÓBICO. TEST DE
EVALUACIONES FÍSICAS.
19. PRESCRIPCIÓN Y DOSIFICACIÓN DE
ENTRENAMIENTO AERÓBICO
20. ESTRUCTURA DE LOS ENTRENAMIENTOS BASE.
21. PLANIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS BASE.
22. CROSSTRAINING EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN.
INTRODUCCIÓN AL MÉTODO BODYWEIGHT.
23. CROSSTRAINING ARMADO Y ESTRUCTURA DE
WODS INTRODUCCIÓN ENTRENAMIENTO DE
SUSPENSIÓN. ESTRUCTURA DE CLASES GRUPALES.
24. CROSSTRAINING EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN.
25. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO BODYWEIGHT.
26. CROSSTRAINING ARMADO Y ESTRUCTURA DE
WODS
27. INTRODUCCIÓN ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN.
ESTRUCTURA DE CLASES GRUPALES.
28. ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN, EJERCICIOS
COMPLEJOS Y SU COMBINACIÓN CON EL
CROSSTRAINING