

Treino

CURSO INSTRUCTOR EN FITNESS



DURACIÓN: **9 MESES**



MÓDULO I - **Introducción A La Práctica Del Fitness**

- 🕒 Consideraciones importantes para un Instructor.
- 🕒 Estudio de la música para nuestra clase de aeróbica.
- 🕒 Entrada en calor.

MÓDULO II - **Aeróbica**

- 🕒 Patrones de movimiento de riesgo.
- 🕒 Diferencia entre estructuras (frases, secuencias y bloques)
- 🕒 Armado de una clase.
- 🕒 Diferentes métodos para el armado coreográfico.
- 🕒 Variantes y niveles de complejidad de una clase de Aeróbica.

MÓDULO III - **Bases Biologicas**

- 🕒 Introducción a la Fisiología.
- 🕒 Anatomía y descripción macroscópica del aparato locomotor.
- 🕒 Fisiología del ejercicio
- 🕒 Biomecánica del ejercicio.



MÓDULO IV - **Step**

- 🕒 Técnica de ejecución de patrones de movimiento básicos.
- 🕒 Patrones de movimiento de riesgo sobre la plataforma.
- 🕒 Diferencias entre estructuras.
- 🕒 Armado de una clase.
- 🕒 Diferentes métodos para el armado coreográfico.
- 🕒 Variantes y niveles de complejidad de una clase de step.

MÓDULO V - **Localizada**

- 🕒 Características y organización de una clase.
- 🕒 Beneficios y objetivos de una clase de localizada.
- 🕒 Técnica y ejecución de ejercicios básicos
- 🕒 Ejercicios no recomendados
- 🕒 Armado de una clase.
- 🕒 Diferentes niveles de intensidad.
- 🕒 Diferentes elementos y variantes que se utilizan en una clase.
- 🕒 Trabajo grupal con sobrecarga.
- 🕒 Trabajos intervalados.
- 🕒 Trabajos intervalados.

MÓDULO VI - **Nutrición**

- 🕒 Introducción a la nutrición para la salud, la condición física y el deporte.
- 🕒 Suplementos dietéticos, ayuda ergogénica y rendimiento deportivo.



MÓDULO VII - **Primeros Auxilios**

- 🕒 ¿Qué son los primeros auxilios?
- 🕒 ¿Cómo actuar en caso de emergencia?
- 🕒 Reanimación cardio- pulmonar (RCP).
- 🕒 Lesiones más frecuentes.

TALLERES

- 🕒 Ritmos latinos.
- 🕒 Interpretación musical y producción coreográfica.
- 🕒 Bandas.
- 🕒 Esferas.
- 🕒 Entrenamiento en suspensión.
- 🕒 Masaje deportivo.

