



IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N° 8

Profesor Alejandro Valle

• PROGRAMACIÓN BÁSICA •

- 1 • SE ESTABLECE LA CANTIDAD DE DÍAS POR SEMANA A ENTRENAR.
- 2 • SE DISPONEN LOS 11 DIFERENTES FORMATOS.
- 3 • SE DISTRIBUYEN LOS FORMATOS DE MANERA EQUILIBRADA EN DICHOS DÍAS PARA GENERAR UNA SEMANA DE ENTRENAMIENTO.
- 4 • SE TOMAN LA MAYOR CANTIDAD DE EJERCICIOS POSIBLES DE NUESTRO MAPA MENTAL Y SE CREAN OTROS DIFERENCIADORES.

• PROGRAMACIÓN BÁSICA •

5 • SE ELIGEN LOS EJERCICIOS APROPIADOS PARA CADA FORMATO.

6 • SE COMPLETAN CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE DICHOS DÍAS ESTABLECIENDO REPETICIONES, CANTIDAD DE ROUNDS, TIEMPOS, PESO, ETC.

7 • PROBAR, TESTEAR, ANALIZAR Y ESTABLECER TIME CAP DE CADA ENTRENAMIENTO.

• PROGRAMACIÓN BÁSICA •

- 8 • SE COMPLETA AL MENOS UN MES DE TREINOS CON EL OBJETIVO ELEGIDO COMO PRINCIPAL (EJEMPLO: MES DE FUERZA, DE RESISTENCIA, DE BASE DE CORE, DE COORDINACIÓN O CUALQUIERA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS)
- 9 • AL MENOS 15 DÍAS ANTES DEL FIN DE UN PLAN MENSUAL SE COMIENZA A PREPARAR EL SIGUIENTE ESTABLECIENDO PREVIAMENTE LOS OBJETIVOS GENERALES.

• EJERCICIOS DE BARRA •

- HIGH PULL
- CLEAN
- SQUAT FRONT
- SQUAT BACK
- THRUSTERS
- DEAD LIFT
- REMO

- PUSH PRESS
- CLEAN & PUSH PRESS
- HIGH PULL
- SQUAT FRONT
- SQUAT BACK
- SDLHP

• EJERCICIOS KETTLEBELLS •

- CLEAN
- PUSH PRESS
- SQUAT
- THRUSTERS
- 8
- HALO

- CLEAN & PUSH PRESS
- SQUAT OH
- REMO
- MAN MAKER
- SNATCH

• LAS 5 LEYES DEL BUEN PROFESOR •

- 1 • PREGUNTAR SI HAY DOLOR “SIEMPRE”.
- 2 • MOSTRAR LOS EJERCICIOS CON LOS ELEMENTOS “SIEMPRE”.
- 3 • CORREGIR “SIEMPRE”.
- 3 • MOTIVAR “SIEMPRE”.
- 4 • BUSCAR ALGÚN RECONOCIMIENTO “SIEMPRE”.

• LAS 5 INFALTABLES DEL BUEN PROFESOR •

- 1 • ESTAR 5 MINUTOS ANTES “SIEMPRE”.
- 2 • RECORDAR LOS NOMBRES DE CADA UNO “SIEMPRE”.
- 3 • ASPECTO CUIDADO “SIEMPRE”.
- 4 • TENER LA CLASE Y LA MÚSICA ADECUADA “SIEMPRE”.
- 5 • NO TOCAR A NUESTROS CLIENTES “NUNCA”.



IdaClass

¡MUCHAS GRACIAS!

IdaClass

WEBINAR

TEMA

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN CONTEXTO DE SALUD

MIÉRCOLES 29 DE JUNIO
18.30hrs Brasil - Argentina



DISERTANTES

Dr. Oscar Incarbone
Dra. Luciana Valenti



Con el apoyo de:



mercado
Fitness

IdaClass

• WEBINAR GRATUITO •

Reserva tu lugar desde
www.idaclass.org en la
sección **WEBINAR** o envíanos
un mail a: hola@idaclass.org
(recuerda apuntar bien tus
datos)

