



OBJETIVO

Objetivos por asignatura:

Fisiología:

- Comprender las bases teóricas de la fisiología del ejercicio.
- Identificar las adaptaciones metabólicas, cardiovasculares y termorreguladoras que se obtienen con el ejercicio.
- Conocer diferentes propuestas para evaluar el rendimiento en CrossTraining

Planificación, programación y periodización del entrenamiento:

- Llevar a cabo una planificación de un Box de CrossTraining, para mejorar la condición física general de sus atletas.
- Identificar las debilidades de los atletas y corregirlos, mediante la planificación deportiva
- Aprender a realizar una planificación anual en base a una competición de CrossTraining

Biomecánica:

- Comprender las bases de la biomecánica
- Aprender a evaluar el perfil Fuerza/Velocidad
- Conocer los principales ejercicios de CrossTraining y aprender a crear variaciones para sacar el máximo rendimiento del atleta

Lesiones y CrossTraining

- Conocer las articulaciones más comprometidas en este deporte, así como la comprensión de por qué son tan vulnerables.
- Aprender estrategias clave para la prevención de lesiones.
- Dominar los tests claves para una correcta evaluación funcional.

Nutrición:

- Conocer la importancia de la nutrición en salud y rendimiento deportivo.
- Conocer como cubrir las necesidades de energía y nutrientes de un wod.
- Adquirir habilidades sobre el manejo de la alimentación de un practicante de CrossTraining.
- Tener conocimientos sobre suplementación eficaz en el CrossTraining.

REQUISITOS

No existen requisitos de acceso.

TEMARIO

Fisiología:

- Introducción a la Fisiología
- Tipos de fibras musculares / Desarrollo de la fuerza muscular / Valoración de la fuerza
- Metabolismo y utilización de los sustratos en el ejercicio
- Respuestas y adaptaciones al ejercicio
- Hematológicas
- Cardiovasculares
- Pulmonares
- Rutas metabólicas según tipo de WOD
- CrossTraining y sistema endocrino hormonal
- CrossTraining y consumo de oxígeno
- Valoración fisiológica en el CrossTraining

Planificación, programación y periodización del entrenamiento:

- Principios básicos de la planificación en CrossTraining
- Patrones de movimiento
- Principios del CrossTraining
- Tipos de fuerza
- Macro ciclo / mesociclo / microciclo
- Desarrollo de una base de fuerza sobre ejercicios “básicos”
- Tablas y ejemplos de planificación
- Planificación para competiciones
- Programación de Halterofilia / Gimnasia / Metabólico
- Trabajo accesorio / compensatorio

Biomecánica:

- Entendiendo la fuerza
- Respuesta y efecto antes los diferentes Tipos de cargas
- Valoración del perfil fuerza/Velocidad en el deportista
- Entrenamiento para la mejora de la fuerza
- Entrenamiento para la mejora de la potencia

- Análisis Biomecánico de los principales ejercicios de CrossTraining
- Propuestas de adaptación de los principales ejercicios
- Progresiones y regresiones de ejercicios

Lesiones y Cross Training:

- Riesgos vs beneficios
- Contexto, datos lesionales y comparativa con otros deportes
- Articulaciones más comprometidas
- Repaso anatómico de las articulaciones más afectadas
- Factores de riesgo
- Análisis en profundidad de los ejercicios potencialmente más lesivos
- Estrategias para la prevención de lesiones
- Batería de tests

Nutrición:

- Nutrientes importantes en la práctica de deportes de fuerza y el CrossTraining.
- Nutrientes diana: macronutrientes
- Posibles carencias nutricionales y efectos.
- Hidratación.
- Salud gastrointestinal.
- Qué implica nutricionalmente un Wod de CrossTraining
- Vías energéticas.
- Gasto energético.
- Recuperación del entrenamiento
- Regeneración fibras musculares.
- Inflamación.
- Periodización nutricional. Timing y pautas nutricionales.
- Pre y post entreno/competición.
- Suplementación nutrición deportiva CrossTraining.
- Suplementos con evidencia científica beneficiosos para el practicante de CrossTraining.

CALENDARIO

Se trata de un curso de 80 horas (30 horas prácticas presenciales + 50 horas de teoría online).

Sábados:

19 de mayo, 2 de junio y 16 de junio

09:00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00

Lugar de realización:

One Training C/Gelabert 42-44, Barcelona

IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 790€, aunque actualmente tenemos unas promociones especiales que van de un 20% a un 25%, si te inscribes **ANTES DEL 30 de ABRIL:**

•25% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso quedaría por 592.50€

·20% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 632,00€. . Para poder beneficiarte de esta forma de pago y reservar tu plaza, deberías abonar 50€ como concepto de matrícula. Estos 50€ se te descuentan del precio con promoción, es decir, que el precio final del curso es de 582,00€. Estos 582,00€ se dividen en 2 cuotas de mayo a junio con la cantidad de 291,00€ cada mes. (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes) + 311,00 derechos de examen

Formas de pago al contado o pago en cuotas: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230
Banc Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites,

Además, recuerda que siempre lo puedes pagar de forma fraccionada en cuotas mensuales SIN INTERESES gracias a ANEF BANK.

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Tel.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.