

Taller Sobre NUEVAS TENDENCIAS en ENTRENAMIENTO



Sábados: 21/02/2015
7/03/2015 y 21/03/2015

Horario: 16:00-20:30h

PLAZAS LIMITADAS

Más información:
ivfitness@gmail.com
605287897 (Iñigo)

Precio: 90€
Inscripción mediante ingreso
2100 5253 25 0100062200
(La Caixa)

GYM TONIC
SPORT CENTER

Gym Tonic Sport Center (Avda Navarra S/N, Corella, Navarra)

TALLER NUEVAS TENDENCIAS EN ENTRENAMIENTO

PRESENTACIÓN

El presente taller formativo pretende servir de ayuda para todas aquellas personas que se encuentren estudiando, trabajando, o interesadas o relacionadas de una u otra manera con el entrenamiento deportivo. En él, se mostrarán las actuales tendencias del entrenamiento deportivo, en relación con trabajo en sala de fitness y entrenamiento personal, clases dirigidas colectivas (ciclo, step, cross training, etc...), así como entrenamiento funcional (adaptable a cualquier ámbito deportivo).

CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

Constará de tres bloques de cuatro horas y media. Estos bloques tendrán un componente teórico - práctico, con el objetivo no sólo de mostrar las líneas básicas de cada área de entrenamiento, sino de vivenciarlas, para un completo conocimiento de las mismas. Los bloques se harán en sábados alternos, comenzando el día 21 de febrero siguiendo el 7 de marzo y concluyendo el 21 de marzo, en horario de 16:00 - 20:30 horas. Se exigirá una asistencia mínima al 80% de las horas para la certificación de asistencia.

TEMARIO:

Bloque 1 - Entrenamiento en Sala de Fitness y Entrenamiento Personal
dinámicas de trabajo en Sala de Fitness, diseño de rutinas, en función de objetivos, fundamentos básicos del Entrenamiento Personal, marketing y ventas, coaching y motivación.

Bloque 2 - Actividades Dirigidas Colectivas
se presentarán los principales fundamentos del ciclo indoor, así como el trabajo basado en actividades rítmicas musicales, gimnasias suaves, etc...

Bloque 3 - Entrenamiento Funcional
Nuevas tendencias y herramientas de entrenamiento funcional (TRX, BOSU, Kettle Bells, Plataformas Vibratorias), así como sus múltiples posibilidades de adaptación a cualquier entorno y disciplina deportiva.

INSTRUCTORES:

Iñigo Valencia Amadoz

Licenciado en CCAFD (IVEF Vitoria).
Entrenador Nacional de Atletismo.
Entrenador Nacional UEFA - Pro de fútbol.
Entrenador Nacional Fisiculturismo y Musculación.
Entrenador Personal con más de 10 años de experiencia y preparador físico de Deportivo Alavés, UE Cornellá, EC Granollers y, en la actualidad, C.D. Tudelano.

Monitores Gym Tonic

