



Entrenamiento Funcional

Plan de estudio





SOBRE NOSOTROS

Studyx es la nueva tendencia en estudios online. Diseñado en detalle para que los usuarios vivan una experiencia única y personalizada.

Somos el impulso de inspiración, para tu desarrollo personal y profesional.

Aquí descubrirás los beneficios de certificarte en EEUU; la importancia de formalizar y validar tus conocimientos, seremos ese puente que une tus proyectos a la realidad.

Miles de alumnos nos eligen día a día colocando a studyx en el centro de nuestra comunidad hispanohablante.

Se parte del mañana, unete a Studyx y abrete al mundo.



Entrenamiento Funcional

01

Modalidad

Online en vivo

02

Objetivos del diplomado

El entrenamiento funcional rompe con los objetivos convencionales del entrenamiento clásico.

Esta actividad proporciona una rutina de ejercicios útil para cualquier persona, sea deportista o no. Consiste en imitar y perfeccionar los movimientos comunes (hasta los más osados) de la vida diaria para ayudarnos a conseguir nuestra mejor forma.

De esta manera lograremos con nuestros alumnos trabajar todo el cuerpo a la vez y no por músculos aislados como sucede en los gimnasios de aparatos.

Bienvenidos y gracias por confiar en nosotros.

03

Módulos

- Duración: 36 Clases con contenido de lectura + Videos explicativos + Seminarios complementarios de diferentes áreas + Actividades prácticas con exámenes parciales y Final.



Perfil Profesional

El curso está diseñado para empezar desde cero. Cualquier persona puede realizarlo sin límites de edad ni de ningún otro tipo de limitación.

Al finalizar el curso los alumnos tendrán todos los conceptos necesarios para un abordaje completo de la actividad, desde anatomía, fisiología, ejercitaciones, variantes, preparación de clases, rutinas y mucho más.

Porque sabemos que lo más importante para un profesor es el conocimiento, porque si podés entenderlo vas a poder explicarlo.



¿Por que elegirnos?

Si estas buscando ser protagonista en el mundo del Entrenamiento Funcional o perfeccionarte en todos los temas que te mencionamos, estás en el sitio correcto, Studyx tiene todo lo que necesitas para explotar tu potencial:



Aprendizaje Flexible

Nuestra metodología te permitirá manejar tus tiempos e imponer tu ritmo de aprendizaje.



Diplomados Certificados

Obtén un certificado de tu diplomado y materializa tu futuro.



Contenido Practico

Los contenidos del curso te permitirán incorporar los conocimientos necesarios para tus tareas



Seminarios

Los seminarios o clases en vivo permitirán ampliar conceptos importantes e incorporar novedades que vayan surgiendo.



Docentes

Nuestros Docentes te guiarán y quitarán todas tus inquietudes para que puedas avanzar a pasos firmes



Exámenes

Los exámenes te ayudaran a fortalecer y afirmar conceptos fundamentales

Temario Entrenamiento Funcional

- Clase 1: Entrenamiento Funcional
- Clase 2: Anatomía
- Clase 3: Términos Anatómicos de Relación
- Clase 4: Sistema Óseo
- Clase 5: Partes del Hueso
- Clase 6: Huesos del Pie
- Clase 7: La Columna Vertebral
- Clase 8: Las Costillas
- Clase 9: Huesos del Brazo
- Clase 10: El Sistema Muscular
- Clase 11: Músculos Principales del Cuello
- Clase 12: Músculos de la Columna Vertebral
- Clase 13: Músculos del Abdomen
- Clase 14: Músculos del Muslo
- Clase 15: Determinación de los Grupos Musculares Activos en los Ejercicios
- Clase 16: Tipos de Contracciones
- Clase 17: Propiocepción
- Clase 18: Principios del Diseño de Programas
- Clase 19: Resistencia Básica
- Clase 20: Frecuencia Cardíaca Normal en Reposo



Temario Entrenamiento Funcional



- Clase 21: Series, Repeticiones, Descansos y Sesión
- Clase 22: Entrenamiento en Circuitos
- Clase 23: Entrada en Calor
- Clase 24: Ejercicios
- Clase 25: Ejercicios del Tren Superior
- Clase 26: Tren Superior
- Clase 27: Abdominales
- Clase 28: Tren inferior
- Clase 29: Más del Tren inferior
- Clase 30: Ejercicios Multiarticulares
- Clase 31: Ejercicios Pliométricos
- Clase 32: Ejercicios de Coordinación
- Clase 33: Estiramientos
- Clase 34: Cómo Planificar una Clase
- Clase 35: Clase de Ejemplo
- Clase 36: Ficha de Inscripción
- Clase 37: Examen Final



Entrenamiento Funcional



info@mystudyx.com | +1 (866) 217-7282

 mystudyx.com

 [instagram.com/studyxacademia](https://www.instagram.com/studyxacademia)

 [facebook.com/Studyx-Academia](https://www.facebook.com/Studyx-Academia)