

# Instructorado Entrenamiento Funcional

---



Curso teórico práctico para aprender todas técnicas de entrenamiento funcional (tábata, amrap, enom, etc.) y su aplicación, finalizando el curso listo para planificar y dictar clases.



Doble Certificación



Bolsa laboral exclusiva

# Objetivos

El objetivo del curso es capacitar profesores en el campo del entrenamiento funcional, brindándoles las herramientas y conocimientos necesarios para la planificación y posterior dictado de clases.

Se aportarán herramientas de didácticas, de manejo de grupos y planificación de entrenamientos.

Los participantes planificarán una rutina de entrenamiento funcional bajo supervisión del docente, que luego dictarán como profesores a sus compañeros del curso, explicando y corrigiendo ejercicios, a fin de vivenciar y aplicar lo visto en la teoría.

## Acerca del curso



### Modalidad

Virtual: Clases en vivo y en directo e interacción en tiempo real con el docente. Las clases quedan grabadas como material de consulta o en caso de no poder verlo en vivo.

## Días y horarios

### ● Duración

28/3 y 29/3.



Sábado 08 30 a 12 00hs  
y Domingo 10 a 16:30hs



### Beneficios

Accederás a descuentos exclusivos en nuestros cursos.



### Doble Certificación Oficial ALIFID

Certificación ALIFID por estar asociada a la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Podrás encontrarte en el buscador oficial de instructores ALIFID, facilitando la verificación de tus capacitaciones.

<http://www.alifid.org>

Este curso cuenta con doble certificación, es decir que se obtienen dos certificados, uno nacional y uno internacional (en inglés).

# A quién va dirigido

- Profesionales que se desempeñen como Profesores de Educación Física, Entrenadores Personales, Preparadores físicos, Instructores y otras ramas del Fitness que necesiten profundizar y aprender acerca del entrenamiento funcional para aplicarlo a sus clases.
- Quienes busquen incursionar en el área del fitness, capacitándose como Instructores de Entrenamiento Funcional y así poder ejercer como profesionales al finalizar el curso.
- **Deportistas:** Quienes quieran aprender a planificar sus propios entrenamientos.

## El instructorado de Entrenamiento Funcional no tiene requisitos previos.

Es ideal contar con una base de conocimiento en materia de fitness y nutrición. Para lograrlo, tenemos a disposición una clase de repaso optativa y gratuita con los conceptos básicos que se necesitan para sacar el máximo provecho al instructorado.

---

## Acceso a nuestra bolsa de trabajo

Al finalizar y aprobar el curso, vas a acceder a nuestra bolsa de trabajo, en la cual nos comprometemos a generar oportunidades laborales para nuestros profesores.

Podrás concursar según un sistema de puntaje que contemplará tu nivel de capacitación y opiniones de los alumnos con los que estas trabajando para poder ir subiendo tu nivel y así tus posibilidades de obtener el trabajo.

Posibilidades laborales en nuestra bolsa de trabajo con este curso:

- Alumnos personalizados a precio GT (ver precios actualizados en la web).
- Clases grupales de entrenamiento funcional oficiales de Gualda Training.
- Búsquedas laborales externas, trabajos en gimnasios y/o empresas.

# Temario de clases

## Bloque 1: [Teórico]

- ➔ Origen de la creación del método.
- ➔ Presentación de método. Conceptos básicos y fundamentales.
- ➔ Principios del entrenamiento Funcional. Conceptos y aplicación de cada uno.
- ➔ Mitos, verdades y aplicaciones del método.

## Bloque 2: [Teórico]

- ➔ Presentación de los elementos.
- ➔ Usos, aplicaciones y cuidados de los mismos.

## Bloque 3: [Teórico]

- ➔ Bloques de una clase de entrenamiento funcional. Objetivo y fundamentación de cada uno.
- ➔ Consignas y actitud frente a la clase.
- ➔ Metodología y didáctica de enseñanza.

## Bloque 4: [Teórico - Práctico]

Presentación de los ejercicios:

- ➔ Demostración de cada uno.
- ➔ Entrenamiento (práctico) de los mismos.
- ➔ Correcciones técnicas por parte del docente.

## Bloque 5: [Teórico - Práctico]

- ➔ Prácticas profesionales. Dictado de clase por parte de los alumnos.
- ➔ Evaluación de las clases. Correcciones individuales y grupales.
- ➔ Puesta en común.

## Nuestros cursos virtuales:



PERSONAL  
TRAINER



NUTRICION  
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL



INSTRUCTORADO  
MUSCULACION



INSTRUCTORADO  
AVANZADO EN FITNESS  
Y ACTIVIDAD FISICA



LESIONES  
DEPORTIVAS

# ||GT||

**GUALDA TRAINING**

**ALIFID**

Alianza Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte

### Contacto

 [www.gualdatraining.com](http://www.gualdatraining.com)

 [info@gualdatraining.com](mailto:info@gualdatraining.com)

 [www.facebook.com/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)

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

 +54 9 11 2247-4203