

A person in a purple t-shirt and black shorts is performing a kettlebell exercise in a gym. They are in a lunge position with their right leg forward, holding a black kettlebell with both hands. The kettlebell has "16KG" written on it. The background shows other gym equipment and people working out, all in a dark, teal-toned environment.

**DIPLOMADO EN
ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL**

**APRENDE DE LOS MEJORES Y CONOCE
COMO LLEVAR EL ENTRENAMIENTO A
UN MÁXIMO NIVEL**

EXPERIENCIA TOTAL

- **Clases en la Barranca de Huentitan, en el Bosque, en un Centro Deportivo, en la Vía Recre-activa y más.**



ACREDITACIÓN OFICIAL:

El diplomado cuenta con valor curricular, lo cual respalda tus estudios.



FECHAS:

- **Módulo 1: Anatomía** 3 y 4 de Septiembre
- **Módulo 2: Nutrición** 17 y 18 de Septiembre
- **Módulo 3: Bases del Entrenamiento Funcional** 1 y 2 de Octubre
- **Módulo 4: Herramientas para el Entrenamiento Funcional** 15 y 16 de Octubre
- **Módulo 5: Psicología del Entrenamiento Funcional** 29 y 30 de Octubre
- **Módulo 6: Boot Camp - Actividad Integración** 12 y 13 de Noviembre



CLASES:

Por módulo - cada 15 días = 6 fines de semana de 9 am a 2 pm

INICIO:

Sábado 03 y Domingo 04 de Septiembre

TEMARIO

1. Modulo: Anatomía (3 Y 4 DE SEPTIEMBRE)

- Estructura muscular.
- Estructura ósea.
- Contracción muscular.
- Adaptación neuromuscular.
- Proceso de hipertrofia.
- Lipólisis.
- Fisiología del corazón.
- Fisiología pulmonar.
- Sustratos energéticos.

2. Modulo: Nutrición (17 Y 18 DE SEPTIEMBRE)

- Nutrientes.
- Calculo calórico.
- Planificación para el entrenamiento multifuncional.
- Calculo a mets.
- Deuda de oxígeno.
- Estrategias para la oxidación de grasas.
- Suplementación para la oxidación de grasa.
- Estrategias para la ganancia de masa muscular.
- Suplementación para la ganancia de masa muscular.

3. Modulo: Bases del Entrenamiento Funcional

(1 Y 2 DE OCTUBRE)

- Integración de grupos.
- Bases generales del entrenamiento multifuncional.
- Planificación del entrenamiento multifuncional.
- Entrenamiento multifuncional en enfermedades crónico-degenerativa.
- Entrenamiento en niños.
- Entrenamiento multifuncional en adolescentes (capsula de ejemplo).
- Entrenamiento multifuncional en adulto mayor (capsula de ejemplo).
- Entrenamiento multifuncional en mujeres (capsula de ejemplo).
- Entrenamiento multifuncional en embarazo (capsula de ejemplo)



TEMARIO

4. Modulo: Herramientas para el Entrenamiento Multifuncional

(15 Y 16 OCTUBRE)

- Entrenamiento sin herramientas.
- Entrenamiento hiit, Entrenamiento tabata, Entrenamiento emom, Entrenamiento amrap, Entrenamiento cluster, Entrenamiento intermitente.
- Sesion practica.

5. Modulo: Psicología en el Entrenamiento Funcional

(29 Y 30 OCTUBRE)

- Perfil psicologico en el entrenamiento recreativo.
- Actividad fisica como recuperacion del tejido social.
- PNL.
- Bases de empoderamiento a partir de la actividad.

6. Modulo: Boot Camp y Graduación

(12 Y 13 DE NOVIEMBRE)

- Practica y Competencia.
- Graduación.



INVERSIÓN (Cupo limitado)

-Público en general:

Inscripción \$800 + \$2,200 al mes

-Ex alumnos y Promoción:

Inscripción \$500 + \$1,500 al mes

-Contado: \$4,500

REGISTRO

Cupo limitado, regístrate en:

<https://forms.gle/25sviRS3yYuKoUTz5>

TE ESPERAMOS

VDD[®]
VIVE DEL DEPORTE

