



2020



La Única manera de que seas uno de los mejores entrenadores personales es la capacitación y la calidad de la información recibes! ENF 2020

Temario

Bloque 1. BASES GENERALES, ANATOMÍA, BIOMECÁNICA y VALORACIÓN INICIAL DEL DEPORTISTA

- Cómo buscar estudios, filtrar la información y mantenerte actualizado.
- Realidad VS práctica y ciencia VS experiencia.
- Cómo estudiar y maximizar tu aprendizaje.
- Estrategias eficientes para mejorar tus resultados académicos.
- Biomecánica práctica: Entendiendo y profundizando en el uso de la
- biomecánica en la sala de musculación.
- Estudiando la Anatomía de forma aplicable.
- Poniendo a prueba la Anatomía (Parte práctica).
- Profundizando en la anatomía y conexiones fasciales.

- Entendiendo los Puntos gatillo.
- Valoración del estado físico del paciente y deportista.
- Valoración del atleta: Test más fiables para conocer a nuestros deportistas y
- mejorar su rendimiento y salud.
- Evaluando y analizando lesiones, dolores y descompensaciones.
- Como plantear un trabajo compensatorio.
- Control motor como punto de partida para una técnica perfecta.
- Laboratorio de bolsillo: Herramientas prácticas para el entrenador y el
- atleta.

Bloque 2: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, HIPERTROFIA Y FUERZA. CALENTAMIENTO.

- Todo sobre el calentamiento. Herramientas para un calentamiento perfecto.
- Entendiendo el calentamiento de forma global.
- El calentamiento perfecto para evitar lesiones.
- El mejor calentamiento en press banca.
- Ejemplo práctico de calentamiento en press banca.
- Últimas evidencias sobre el Foam Roller y su aplicación.

- Foam Roller y su efecto sobre el rendimiento deportivo.

BASES DE LA PROGRAMACIÓN Y ELABORACIÓN DE ENTRENAMIENTOS.

- La fuerza como determinante en el rendimiento físico. Qué, cómo y por qué.
- Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT).
- Bases de la programación en el entrenamiento.
- Aprendiendo a programar y estructurar un plan según el nivel.
- Aprendiendo sobre la puesta a punto de un deportista.
- Cuantificación subjetiva del entrenamiento.
- Cómo calcular tu 1RM cada día: Actualizaciones científicas.
- Entendiendo el perfil de fuerza-velocidad (F-v)
- Como crear un perfil de velocidad paso a paso.
- Ejemplo práctico: Perfil de velocidad en una sesión real.
- Utilizando el perfil de fuerza-velocidad para el rendimiento y prevención de
- lesiones.
- Aprendiendo a optimizar el perfil de F-v.

- Relación entre el perfil de F-v y los sprints repetidos con cambio de dirección.
- Relación entre la fatiga y la llegada o no al fallo muscular.
- Fiabilidad en la medición del perfil F-v en el salto vertical.
- Entendiendo la fatiga en el entrenamiento de fuerza.
- Entendiendo las bases fisiológicas de la recuperación.
- Gestión del 1RM, recuperación y fatiga en una sesión.
- Gestión de la fatiga y tiempos de recuperación (práctica).
- Validez real de diferentes instrumentos para medir la velocidad de ejecución.
- Aplicaciones del control de la velocidad de ejecución en el entrenamiento de fuerza.
- Cómo aumentar el rendimiento de un deportista a largo plazo.
- Estrategias prácticas para potenciar tu entrenamiento usando el VBT
- Todo lo que necesitas saber del entrenamiento inercial
- Entendiendo el método búlgaro

EJEMPLOS ESPECÍFICOS Y OPTIMIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

- Ejemplos específicos de programación: Casos reales y prácticos para cada objetivo (Opositores y deportes de contacto)
- Ejemplos específicos de programación II: Powerlifting.
- Ejemplos específicos de programación III: Sentadilla, press banca, peso muerto.
- Ejemplos prácticos en Rugby.
- Ejemplos prácticos en diferentes deportes de combate.
- Como pasar una oposición.
- Ejemplos específicos de programación IV: Rutina especialización en pressbanca.
- Estimación RM. · Estimación por fotogramas.
- Ejemplo vídeo práctico
- Rutina opositores.
- Rutina especialización en press banca.

Bloque 3: PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

- Modelos matemáticos de hipertrofia en humanos. ¿Cuánta hipertrofia es posible?.
- Programación para mejorar la hipertrofia muscular.

- Cómo hacer una rutina desde cero para ganar masa muscular.
- Entrenamiento óptimo para la hipertrofia muscular.
- Programación orientada a la pérdida de grasa corporal.
- Cómo hacer una rutina para perder grasa.
- Entrenamiento óptimo para la pérdida de grasa.
- Cómo hacer una rutina para ganar fuerza.
- Métodos avanzados para maximizar la fuerza, hipertrofia y pérdida de grasa.
- El mejor entrenamiento para tren superior e inferior.
- Entrenamiento neuromuscular del deportista: Nuevas herramientas.
- Entrenamiento neuromuscular: Profundizando.
- Entrenamiento excéntrico y daño muscular.
- Hipoxia y entrenamiento de fuerza.
- Restricción del flujo sanguíneo para la mejora de la fuerza y potencia.
- Sobrecarga excéntrica y su vinculación con el rendimiento.
- Serial Stretch Loading (SSL): Nuevas aproximaciones al entrenamiento de fuerza.
- Modelos matemáticos en la ganancia de masa muscular.

- Entendiendo el entrenamiento óptimo en otros deportes.
- Cómo entrenar la fuerza en otros deportes (Resistencia, carrera, equipo...).
- Entrenamiento para opositores: Pasando las pruebas de bombero y policía.
- Entrenamiento concurrente: Todo sobre el entrenamiento Crosstraining
- Efectos del entrenamiento concurrente con electroestimulación global.
- Todo para mejorar la resistencia.
- Efectos del PAP sobre el sprint.
- Ejemplos prácticos de entrenamiento en otras modalidades.
- Programación y preparación específica en deportes de contacto.
- Entrenamiento específico y programación en Rugby.
- Actualizaciones en el entrenamiento de fuerza.
- Nuevos estudios científicos en formato póster.

Bloque 4: ENTRENAMIENTO EN MUJERES

- Bases y especificidades para el entrenamiento en mujeres.

- Consideraciones especiales para optimizar el entrenamiento en mujeres.
- Optimización de la pérdida de grasa en mujeres.
- Todo sobre el suelo pélvico.
- Embarazo y ejercicio físico: Todo lo que necesitas saber.
- Influencia del ciclo menstrual en el perfil F-v.

Bloque 5: CLAVES PARA LA MEJORA DE LA SALUD

- Entrenamiento en personas mayores. ¿Qué debes saber?.
- Entrenamiento basado en circuitos: Aplicaciones para la salud y la mejora física.
- Nuevas tecnologías y tendencias en salud y fitness. Una nueva perspectiva.
- Avances de la monitorización en las ciencias del ejercicio.
- Cómo entrenar a personas que viven una segunda oportunidad.
- Ejercicio físico para el tratamiento del dolor musculoesquelético.
- Ejercicios contraindicados en diferentes patologías.
- Influencia del estilo de vida en la composición corporal.

- Sedentarismo: El mayor problema del Siglo XXI.
- Impacto del cáncer y sus terapias sobre la condición física y calidad de vida.
- Efectos del entrenamiento de fuerza en altas temperaturas.
- Efectos del entrenamiento de fuerza sobre el tracto corticoespinal.
- Efectos del entrenamiento después de una cirugía bariátrica.
- Cirugía bariátrica y ejercicio.
- Utilidad del holter como elemento de prevención de sucesos cardiacos.
- Respuesta del ejercicio en fibromialgia.

Bloque 6: EJERCICIOS DE FUERZA. TÉCNICA Y CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS.

- Entendiendo el core desde 0.
- Entrenamiento Efectivo del Core.
- Técnica de los ejercicios clásicos de gimnasio.
- Bases y conocimientos globales sobre el press banca.
- Todo sobre la técnica en press banca.
- Romper tu estancamiento en los básicos.
- Aspectos teóricos sobre el punto de estancamiento.
- Análisis biomecánico del press banca.

- Análisis cinemático del press de banca.
- Herramientas prácticas para romper tu estancamiento en press banca.
- Potencia tus eslabones débiles.
- Hip Thrust: Comparando su activación muscular
- Analizando la técnica en los ejercicios de gimnasio (Los alumnos del curso
- seleccionarán el conjunto de ejercicios, y podrán venir de forma presencial
- a la clase)

Bloque 7: LESIONES Y RECUPERACIÓN. PRIMEROS AUXILIOS, SALUD Y SEGURIDAD

- Entendiendo el dolor en toda su amplitud.
- Análisis de las lesiones más frecuentes: Análisis, valoración y propuestas.
- Prevención y readaptación en lesiones de: Espalda, codo, hombro, rodilla,
- tobillo.
- Parte práctica.
- Uso de nuevas tecnologías en la prevención de lesiones.
- Como usar un Compex® y exprimirlo al máximo.
- Estrategias en el entrenamiento para mejorar la recuperación.
- El arte de la recuperación en el entrenamiento.
- Reanimación cardiopulmonar y desfibrilador.

- Cómo actuar ante una asfixia.

Bloque 8: NUTRICIÓN

- Entendiendo las demandas energéticas de cada deporte.
- Haciendo una dieta desde cero.
- Midiendo tu composición mediante pliegues.
- Bases y conceptos introductorios sobre nutrición.
- Estrategias nutricionales para mejorar la recuperación.
- Nutrición para ganar masa muscular y perder grasa.
- Nutrición y recomendaciones específicas para la mujer.
- Nutrición para mejorar tu rendimiento.
- Nutrición para mejorar tu composición y salud.
- Suplementación efectiva para rendimiento y salud.
- Efectos del consumo de cafeína sobre la potencia.
- Nutrición y salud como concepto global.
- Los engaños en la industria de la nutrición.

Nota: El ser los mejores de Latinoamérica nos compromete a seguir perfeccionándote y dándote

valor ,por lo que siempre estaremos actualizando
así como anexando cada vez MAS información!!
Bienvenidos al siguiente nivel i ENF 2020

