

ADECAFF Formació

Mòduls formatius per a tècnics d'Activitats Dirigides i Entrenaments Funcionals i Força

Programa de l'acció formativa

Unitat de Competència relacionada (UC): UC_0274

Objectius generals:

Desenvolupar Competències Professionals:

- Capacitar els participants amb les habilitats i coneixements necessaris per promoure i gestionar eficientment activitats col·lectives de fitness.

Fomentar la Seguretat i la Salut:

- Promoure pràctiques segures en l'execució i l'ús de metodologies eficients dintre de les activitats col·lectives, enfocant-se en la prevenció de lesions i l'atenció a la salut dels participants.

Impulsar la Varietat i Creativitat:

- Oferir als instructors a diversificar dintre dels seus programes, incorporant noves tendències i enfocaments creatius per mantenir la motivació i l'interès dels participants.

Fomentar l'Adaptabilitat:

- Desenvolupar la capacitat d'adaptar-se a diferents nivells de condició física i estils d'aprenentatge dins un entorn de classes col·lectives.

Objectius específics:

Domini de Tècniques i Mètodes:

- Adquirir un coneixement profund de les tècniques i mètodes d'entrenament utilitzats en activitats col·lectives de fitness i les noves tendències, adaptades el entrenament col·lectiu.

ADECAFF Formació

Mòduls formatius per a tècnics d'Activitats Dirigides i Entrenaments Funcionals i Força

Organitza

Nexus Fitness



Coneixement de l'anatomia i la fisiologia:

- Entendre l'anatomia i la fisiologia del cos humà en relació amb l'exercici, permetent una planificació efectiva i segura de les rutines de fitness col·lectives.

Disseny de Programes Efectius:

- Aprendre a dissenyar programes d'entrenament col·lectiu efectius considerant la progressió adequada, la intensitat, la durada i la varietat per a diferents nivells de condició física i la metodologia adequada.

Avaluació Contínua i Adaptació:

- Desenvolupar habilitats d'avaluació continuada per ajustar i adaptar les rutines de fitness segons les necessitats i els progressos dels participants.

Èmfasi en la Salut i Benestar:

- Integrar principis de salut i benestar a les activitats col·lectives, fomentant hàbits de vida saludables entre els participants.

Continguts de Sostenibilitat

- Formar en relació a les energies sostenibles
- Com reduir despeses energètiques

Calendari del curs:

Totes les sessions són dissabte de 9 a 15h.

- Sessió 1 - 10 de febrer
- Sessió 2 - 24 de febrer
- Sessió 3 - 9 de març
- Sessió 4 - 23 de març
- Sessió 5 - 6 d'abril
- Sessió 6 - 20 d'abril
- Sessió 7 - 4 de maig
- Sessió 8 - 18 de maig
- Sessió 9 - 1 de juny
- Sessió 10 - 15 de juny

ADECAFF Formació

Mòduls formatius per a tècnics d'Activitats Dirigides i Entrenaments Funcionals i Força

Organitza

Nexus Fitness



Continguts formatius

Bloc 1. Activitats Dirigides

- Estratègies teòriques /pràctiques per optimitzar el desenvolupament de la força en AADD
 - Noves tendències de l'entrenament de força aplicats a AADD.
 - Factors mecànics i fisiològics en el desenvolupament de força.
 - Aplicació dels mètodes desenvolupats adaptat a les AADD.
- Estratègies pràctiques per al desenvolupament de la força avançats en AADD
 - Factors mecànics i fisiològics en el desenvolupament de força / velocitat.
 - Estratègies teòriques / pràctiques per optimitzar el desenvolupament de la força - velocitat.
 - Aplicació dels mètodes desenvolupats a les AADD.
- Coreografies avançades AADD
 - Estils i noves tendències coreogràfiques.
 - Step funcional.
- AADD Salut i esquena
 - El dolor.
 - La respiració.
 - El "Core".

ADECAFF Formació

Mòduls formatius per a tècnics d'Activitats Dirigides i Entrenaments Funcionals i Força

Organitza

Nexus Fitness



Continguts formatius

Bloc 2. Entrenament Funcional, HIIT, Alta Intensitat

- Presentació i debat de les tendències en programes fitness en Entrenament Funcional, HIIT, Crossgym, Bootcamp.
- Fisiologia i efectes dels entrenaments d'alta intensitat
- Disseny i estructura d'entrenaments d'alta intensitat. Diferents programes en funció d'objectius.
- Anàlisi sobre mètodes de treball i protocols. Eficiència de l'entrenament d'Alta intensitat.
- Mètode funcional, organització, escalfament, estructura de les sessions, selecció dels exercicis segons els seus objectius i intensitat.
- Adaptació de l'alta intensitat a la metodologia Crossfit. Aixecaments olímpics, metabòlics, BW.
- Adaptacions Fitness / Salut.
- Basic Skills: halterofília i bodylifting. Snach, Clean, Jerk.