

DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Bases del Entrenamiento, Nutrición,
Anatomía, Psicología e Innovación.

VDD
VIVE DEL DEPORTE



INNO VACIÓN

- **EXPERIENCIA TOTAL**
Clases en la Barranca de Huentitán, en el Bosque, en un centro deportivo, en la vía recre-activa y más.
- **MODELO DE ALTO RENDIMIENTO**
Cada módulo llevará teoría previa -video- la cual deberás consumir antes de las sesiones, así como análisis de casos.
- **ACREDITACIÓN OFICIAL:**
Con valor curricular, lo cual respalda tus estudios.



ACERCA DE NOSOTROS

Somos un organismo líder desde hace una década en México. Impartimos la mejor calidad educativa, creamos experiencias, y hacemos negocios en el deporte. Todo con un enfoque disruptivo con una misión: ***Que vivas del Deporte.***

Colaboramos de la mano de:

- + *Más de 1,000 empresarios y atletas.*
- + *Gobiernos*
- + *Asociaciones*
- + *Instituciones educativas*

ACREDITACIÓN OFICIAL

Nuestra educación cuenta con acreditación oficial ante las autoridades educativas –Secretaría de Innovación Ciencia y Tecnología del Estado de Jalisco- y otorga valor Curricular.



FECHAS

SÁBADOS Y DOMINGOS

Agosto: 28 y 29

Septiembre: 11, 12, 25 y 26

Octubre: 9, 10, 23 y 24

Noviembre: 6 y 7

CLASES

Por módulos: Cada 15 días. 6 fines de semana de 9 a.m. a 2 p.m.

Inicio: Sábado 28 de Agosto del 2021

TEMARIO

1) MÓDULO: BASES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

28 y 29 de Agosto

1. Integración de grupos
2. Bases generales del entrenamiento multifuncional
3. Planificación del entrenamiento multifuncional
4. Entrenamiento multifuncional en enfermedades crónico-degenerativas
5. Entrenamiento en niños
6. Cápsulas en:
 - *Entrenamiento multifuncional en adolescentes*
 - *Entrenamiento multifuncional en adulto mayor*
 - *Entrenamiento multifuncional en mujeres*
 - *Entrenamiento multifuncional en embarazo*

2) MÓDULO: NUTRICIÓN

11 y 12 de Septiembre

1. Nutrientes
2. Cálculo calórico
3. Planificación del entrenamiento multifuncional
4. Cálculo a mets
5. Deuda de oxígeno
6. Estrategias para la oxidación de grasas
7. Suplementación para la oxidación de grasa
8. Estrategias para la ganancia de masa muscular
9. Suplementación para la ganancia de masa muscular



TEMARIO

3) MÓDULO: ANATOMÍA

25 y 26 de Septiembre

1. Estructura muscular
2. Estructura ósea
3. Contracción muscular
4. Adaptación neuromuscular
5. Proceso de hipertrofia
6. Lipólisis
7. Fisiología del corazón
8. Fisiología pulmonar
9. Sustratos energéticos

4) MÓDULO: PSICOLOGÍA

9 y 10 de Octubre

1. Perfil psicológico en el entrenamiento recreativo
2. Actividad física como recuperación del tejido social
3. PNL
4. Bases de empoderamiento a partir de la actividad



TEMARIO

5) MÓDULO: HERRAMIENTAS PARA EL ENTRENAMIENTO MULTIFUNCIONAL

23 y 24 de Octubre

1. Estrategias para retener entrenados (cápsula)
2. Entrenamiento sin herramientas
3. PNL
4. Entrenamiento hiit, tabata, emom, amrap, cluster e intermitente
4. Sesión práctica

6) MÓDULO: BOOT CAMP

6 y 7 de Noviembre

1. Práctica
2. Competencia
3. Entrega de carnet





PONENTES

Con amplia trayectoria y reconocimiento en el medio del deporte.

Jorge Ramírez: Maestro en Docencia y Administración de la Educación, Licenciado en Entrenamiento Deportivo, más de 20 años de experiencia.

Antonio Robles: Maestría en Ciencias del deporte, Lic. en acondicionamiento físico y recreación, coach de atletas y más de 10 años de experiencia.

Oscar Ramirez: Maestro en Nutrición deportiva y en ciencias del deporte, Lic. en Nutrición, ISAK nivel 3 y docente por más de 10 años.

Rodolfo Da Silva: Especialista en Entrenamiento funcional en Brasil y Mexico con mas de 20 años de experiencia.

Además de Colaboraciones de otro grupo de especialistas.



PERFIL DEL EGRESO

Personas capaces de generar rutinas de entrenamiento basadas en el modelo funcional, capaces de coordinar grupos y con bases teóricas y prácticas del entrenamiento funcional.

INVERSIÓN

Público general: \$800 de inscripción + \$2,200 mensuales (3 mensualidades)

Ex alumnos y promoción: \$500 de inscripción + \$1,500 mensuales (3 mensualidades)

Contado: \$4,500

Regístrate. Cupo limitado:

<https://forms.gle/7QWU3bchZyT5LbkD8>