

## KROSS TRAINING. 20 HORAS

### OBJETIVO

El **Entrenamiento Funcional** es el "saco" donde se engloban diversas tendencias relacionadas con el entrenamiento físico e incluso con la Readaptación Deportiva, como verás en el transcurso del curso. El **HIIT** y el **CROSSTRAINING** son dos métodos de entrenamiento conformados por movimientos o ejercicios "funcionales" pero con matices distintos.

### CONTENIDO

Consiste en **entrenar y desarrollar programas de ejercicio utilizando los conceptos de anatomía funcional de manera práctica. Siguiendo los principios básicos del entrenamiento, biomecánica y trabajando las distintas cadenas musculares.** Consiguiendo entrenar y potenciar las funciones y movimientos que se realizan en la práctica de deportes específicos o en la vida cotidiana.

Con la formación en **CrossTraining, HIIT y Functional Training**, podrás crear programas y métodos de trabajo que resultarán muy atractivos tanto a los usuarios más avanzados que quieren complementar el trabajo de la sala de musculación como al público que no desea realizar un entrenamiento con pesas o máquinas de Fitness, pudiendo utilizar diferentes materiales complementarios, bien sea por objetivos, diversión o por edad.

Otra de las características que genera un gran interés por el Entrenamiento Funcional es que se utilizan muchos tipos de elementos que van más allá del material clásico, aprenderás a sacarles partido a:

- Bandas y gomas elásticas
- Peso libre
- Racks
- Fitballs
- Arnéses para entrenamiento en suspensión
- Pesas rusas o kettlebells
- Balones medicinales
- Lastres
- Comba
- Plataformas de equilibrio
- Bossus
- Cuerdas