INSTRUCTOR DE ENTRENAMIENTO PARA RUNNING

Plan de estudios

CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa
CEEF

CEEF

CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa

Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.

Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.

LÍDERES FORMANDO LÍDERES

INSTRUCTOR DE ENTRENAMIENTO PARA RUNNING

El curso de Entrenamiento para Running, es un curso donde podrás capacitarte en el entrenamiento de la resistencia Aeróbica. Verás los distintos ejercicios. Trabajos de velocidad. El entrenamiento anaeróbico y el entrenamiento específico para las carreras de aventura y la maratón.

MODALIDAD

Presencial

¿POR QUÉ CEEF?

+25 años de experiencia

Reconocimiento Internacional

+90% alumnos nos recomiendan

Excelente equipo de profesionales

Máxima calidad y exigencia

Entrenamiento

- Medios que proporcionan el desarrollo de la resistencia Aeróbica General – Ejercicios
- Potencia Aeróbica: Método continuo y Método de series – Ejercicios
- Medios que proporcionan el desarrollo de la resistencia a la
- Velocidad (Anaeróbica Glucolítica)- Ejercicios
- Medios para el desarrollo de la resistencia especial
- (Anaeróbica Glucolítica y Aeróbica) – Ejercicios
- Provisión de energía por parte de los sistemas Aeróbicos y Anaeróbicos.
- La adaptación del sistema de transporte de O2
- Áreas Funcionales: Dirección Metodológica y Fisiológica
- Objetivos Pedagógicos para cumplir cada una
- Ejercicios Específicos para entrenar cada una de las 5 Áreas

ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

- Medios y Métodos de desarrollo-
- Ejercicios Específicos

CARRERAS DE AVENTURA
Entrenamiento en la altura

- Adaptación del Organismo a las condiciones de Altitud.
- Determinación del Índice de Resistencia Especial (I.R.E.)
- Longitud de Zancada y Potencia relacionadas con el desarrollo de la Fuerza Explosiva.
- Ejercicios destinados a su desarrollo
- Test de Fuerza para Corredores

Velocidad

- Ejercicios recomendados para su desarrollo.

Maratón

- Como planificar el entrenamiento anual
- Mesociclos: Distribución de los medios de carrera

Salud

- La necesidad de la Flexibilidad en el Corredor y como desarrollarla
- Clasificación de los ejercicios para su desarrollo
- Prescripción de Ejercicios en la prevención y el tratamiento de lesiones traumatológicas
- Medicamentos destinados para acelerar los procesos de recuperación
- Balnoterapia: Baños de Anhídrido Carbónico – Baños de Cloruro de Sodio.
- Presión Local Negativa
- Variante de Complejos rehabilitantes con distinta orientación
- Secuencia en la prevención de lesiones deportivas (L.D)

Nutrición y Deporte

- Requisitos indispensables en la alimentación para la súper compensación de la glucosa
- Sobreentrenamiento y Alimentación
- El colesterol como factor de riesgo
- Metabolismo de las LDL y las H.D.L
- Muerte Súbita en atletas
- Doping: respuesta durante el ejercicio – Como actúan
- Triada Femenina :
- Disfunciones Menstruales
- Trastornos Alimentarios
- Osteoporosis
- Deshidratación – hiponatremia

Tecnología

- Métodos Hipnosugestivos de Psicorregulación
- El efecto Placebo y la sugestión indirecta
- Sugestión en estado de vigilia
- Maratón :
- Estrategias para la carrera
- Factores motivacionales intrínsecos importantes, para mejorar el rendimiento
- Causas de excitación que afectan el rendimiento

CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa

CEEF

INSTRUCTOR DE ENTRENAMIENTO PARA RUNNING

info@ceef.net
www.ceef.net
instagram.com/ceefbsas
facebook.com/ceefbsas