

# CURSO fitmeS

ESPECIALIZADO EN

*core*

VIRTUAL



- *Identificar las estructuras que componen el core y su importancia funcional.*
- *Reconocer las variables de la carga para el entrenamiento de core.*
- *Programar el entrenamiento de core desde la estabilidad hasta la fuerza.*

**\*DIRIGIDO A:** ENTUSIASTAS DEL FITNESS Y PROFESIONALES EN FISIOTERAPIA O ENTRENAMIENTO.

# ¿Que aprenderán?

- Reconocer las estructuras anatómicas y la **función** de cada una de ellas asociadas a las **actividades de la vida diaria** y al deporte.
- Organizar y programar las **variables de cargas** específicas para el entrenamiento del core para **funcionalidad y fuerza**.
- Identificar la **progresión** de ejercicios orientados a la **estabilidad** del **core** y su importancia en el deporte y la vida diaria.



DE LA ANATOMÍA A LA

# *función*

De las maravillas del **six pack** nos hablan cuando se menciona el core, pero ¿realmente es solo esta región?

El core va más allá de una **pared abdominal** fuerte, tiene una gran cantidad de **componentes musculares y nerviosos**. En este módulo aprenderás que estructuras lo conforman y su importancia en la funcionalidad.

DURACIÓN: 2H

*Teórico*

CADENAS MUSCULARES, EL COMPONENTE PRINCIPAL DEL

*sistema.*

2

## *Teórico*

Las **cadena musculares** son la clave para el movimiento, en la vida diaria y en el deporte, hacen parte de la secuencia de movimiento necesaria para ser más **eficientes, efectivos y eficaces** y todo por medio del core. Conocerlas se convierte en la clave para programar el entrenamiento del core.

DURACIÓN: 2H

# Teoría

En este módulo revisarás los cambios que ocurren en la estructura del core durante el **proceso respiratorio**, siendo este el principal factor para tener en cuenta cuando hablamos del acondicionamiento de esta estructura. Los contenidos del módulo van desde **pruebas evaluativas de la funcionalidad** del core, hasta como **respirar** correctamente durante el entrenamiento.

DURACIÓN: 2H

LA RESPIRACIÓN COMO BASE  
DEL ENTRENAMIENTO DEL

**core.**



PLANIFICACIÓN DESDE LA ESTABILIDAD Y LA FUERZA  
HASTA EL ENTRENAMIENTO CON FINES

# estéticos.

# 4

## *Teórico - práctico*

El entrenamiento para mejorar la **estética del core** ha sido durante los últimos años uno de los objetivos más buscados, sin embargo, no podemos olvidar la importancia que tiene el entrenamiento de la **estabilidad y la fuerza en esta estructura**, siendo estas dos las vertientes principales del entrenamiento del core.

DURACIÓN: 90 MIN

¿CÓMO CONSTRUIR UN PROGRAMA DE  
*entrenamiento?*

# 5

Para cerrar nuestro curso, verás una propuesta de **entrenamiento integral de la zona del core**, partiendo desde la base que es la estabilidad y la fuerza, hasta alcanzar objetivos como la mejora de la estética. Ejercicios, **distribución de la carga** y **periodos de entrenamiento** serán los puntos principales del cierre de este curso.

## *Práctica*

DURACIÓN: 1H



# *Precios*

**INVERSIÓN:  
\$350.000 PESOS COLOMBIANOS**

**U\$95 DOLARES**





**ECEP**

ESCUELA DE CAPACITACIÓN DE  
ENTRENADORES PERSONALES



*El entrenamiento del Core  
más allá de la estética*