

## Certificación Internacional Fitness-Wellness. Entrenador Personal. Entrenamiento Funcional

Noviembre 20, 21 y 22 de 2015

	Viernes 20		Sábado 21	Domingo 22
08:00-09:40		08:00-09:40	La Importancia de la valoración en el entrenamiento funcional. Sede central U.deA. Bloque 13, Aud. 213	El Core en el entrenamiento funcional. Sede central U.deA. Bloque 13, Aud. 213
09:40-10:00		09:40-10:00	Receso	Receso
10:00-12:00		10:00-12:00	Práctica / Valoraciones funcionales. CAF Mas Fit (El Bosque)	Práctica / Core y entrenamiento funcional: diversas aplicaciones. CAF Mas Fit (El Bosque)
12:00-13:00		12:00-13:00	Receso	Receso
13:00-16:00	Contextualización del entrenamiento funcional. Auditorio Indeportes Antioquia	13:00-16:00	Práctica / Valoraciones funcionales. Auditorio Indeportes Antioquia	Práctica / Entrenamiento funcional con elementos de inestabilidad. CAF Mas Fit (El Bosque)
16:00-16:20	Receso	16:00-16:20	Receso	Receso
16:20-18:00	Bases y fundamentos del entrenamiento funcional. Auditorio Indeportes Antioquia	16:20-17:00	Práctica / Ejercicios y progresiones funcionales para el core. CAF Mas Fit (El Bosque)	Práctica / Progresiones para el entrenamiento funcional. CAF Mas Fit (El Bosque)
18:00-20:00	Entrenamiento funcional y cinesiología. Auditorio Indeportes Antioquia			