

**3ra Certificación Internacional
en Entrenamiento Funcional**



**JUAN CARLOS SANTANA, EL MÁXIMO EXPONENTE MUNDIAL EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, UNA VEZ MÁS EN ARGENTINA.**

Índice

- Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional ----- Página 2
- Seminarios (Deportes de Combate y Fútbol) ----- Página 3
- Acerca de Juan Carlos Santana ----- Página 4
- Precios de Inscripción ----- Página 5
- Videos en Youtube ----- Página 6

3ra Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional



Fecha: 24 de abril de 2010.

Lugar: Le Parc, Buenos Aires (Argentina).

Cupo: 100 inscriptos.

Horario: 9.00 a 17.00

TEMARIO

- La evolución de una industria.
- Definición de función.
- El movimiento a través de nuestros ojos.
- De regreso a lo básico.
- Perspectiva evolutiva.
- La “dulce ciencia” del entrenamiento funcional.
- Objetivos generales del EF.
- El camino funcional hacia el rendimiento físico.
- Conceptos del EF.
- Metodología del EF.
- La complejidad de los síndromes.
- Un enfoque del desarrollo para funcionar.
- Diseño e implementación del programa agudo.
- Progresiones funcionales.
- Modalidades funcionales.
- Diseño del programa.
- Sistema de integración de los 3 niveles.
- Conclusión.
- Práctica (JC dicta una serie de ejercicios sobre todo lo que estuvieron aprendiendo teóricamente)
- Exámen.

3ra Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional



SEMINARIOS DEL 25 DE ABRIL

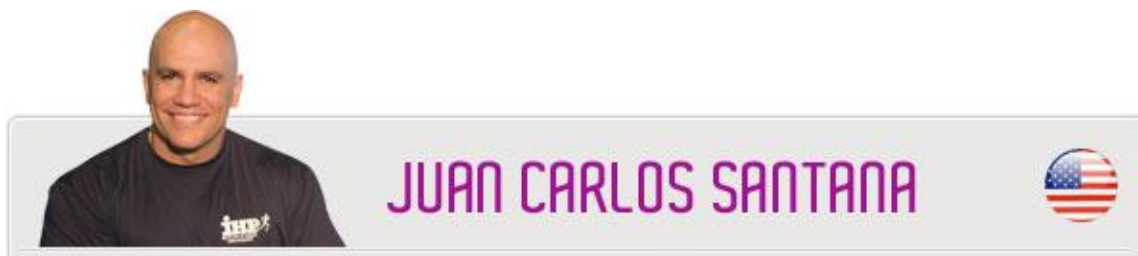
1) EF aplicado a la preparación física de los deportes de combate.

| | |
|--|--|
| <p>Lugar: Le Parc, Buenos Aires (Argentina).</p> <p>Horario: 10.00 a 13.00</p> <p>Dirigido a: Entrenadores, preparadores físicos, atletas y personas relacionadas a la preparación física y técnica de los deportes de combate.</p> | <p>Programa Preliminar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo y por qué introducir el entrenamiento funcional en los deportes de combate? - ¿Cuáles son las ventajas y beneficios que conseguirán los atletas entrenando con este sistema? - ¿Se prepara igual para el Judo, Jiu Jitsu, el MMA o cualquier otra disciplina? - ¿Cuál es la progresión de ejercicios más recomendados y metodología de la enseñanza para aplicar con los atletas? (Práctico) |
|--|--|

2) EF aplicado a la preparación física de fútbol.

| | |
|---|---|
| <p>Lugar: Le Parc, Buenos Aires (Argentina).</p> <p>Horario: 14.00 a 17.00</p> <p>Dirigido a: estudiantes y profesores de educación física, preparadores físicos de fútbol, entrenadores de fútbol y toda persona relacionada al entrenamiento para niños y adultos de este deporte.</p> | <p>Programa preliminar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué introducir el entrenamiento funcional en la preparación física del fútbol? - ¿Cuál es la forma más adecuada para introducir en forma apropiada esta metodología? - En la escuela de fútbol o en el club, ¿a qué edades comenzar con este tipo de entrenamiento? - ¿Cuál es la progresión de la enseñanza y cómo se lo integra a la periodización o planificación? ¿Y en el alto rendimiento? - ¿Cuáles son los beneficios que se observaran en los deportistas? - Ejercicios más recomendados para entrenar en fútbol. (Práctico) |
|---|---|

3ra Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional



Juan Carlos Santana tiene una licenciatura y una maestría en Ciencias del Ejercicio -Florida Atlantic University-, es director del Institute of Human Performance (IHP) en Boca Ratón - Estados Unidos-, y uno de los máximos referentes a nivel mundial en materia de entrenamiento funcional.

Sus metodologías de entrenamiento han sido exitosamente aplicadas en un amplio espectro de la población: jóvenes, adultos mayores, atletas y personas en rehabilitación. Santana ha producido más de 50 libros y videos de formación, además de numerosos artículos científicos sobre entrenamiento para el máximo rendimiento físico.

Fue asesor gubernamental y de las fuerzas armadas, profesor universitario y consultor de diversas marcas de equipamientos de fitness. Fue vicepresidente de la NSCA (National Strength and Conditioning Association) y ha participado además en programas de certificación del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

Desde 1995 ha dictado conferencias y seminarios en más de 250 oportunidades en convenciones nacionales e internacionales de fitness. Es presentador regular de IDEA, NSCA, ECA, TSI y Can Fit Pro. Y ha brindado consultoría a importantes cadenas de gimnasios como LA Sport Clubs, Town Sport International, Gold Gym y World Gym.

3ra Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional



PRECIOS DE INSCRIPCIÓN

| Vigencia | Certificación 24 de abril | Cada seminario 25 de abril |
|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Hasta 26 de febrero | U\$ 180 | U\$ 20 |
| Hasta 31 de marzo | U\$ 210 | U\$ 25 |
| Hasta 16 de abril | U\$ 240 | U\$ 30 |
| En el lugar del evento | U\$ 270 | U\$ 35 |

Estos precios están expresados en dólares americanos y no incluyen IVA.

Medios de Pago:

- :: Efectivo o Cheque Personal
- :: Depósito o Transferencia Bancaria

Puede realizar su compra en nuestra oficina con:



Informes e Inscripciones

Si deseas reservar tu lugar en la certificación del 24 de abril o en los seminarios del 25 de abril en Deportes de Combate, por favor ponte en contacto con nosotros escribiendo a info@ihpargentina.com o walterbelloro@hotmail.com

3ra Certificación Internacional en Entrenamiento Funcional



Videos Youtube

Accediendo desde tu PC conectada a Internet a los siguientes links podrás ver una serie de videos de Juan Carlos Santana en acción.

Este material te servirá para entender con mayor claridad de qué se trata el entrenamiento funcional y por qué deberías aprender y certificarte en el método que revoluciona la industria mundial de clubes y gimnasios.

<http://www.youtube.com/watch?v=vXPxmOcxLek>

<http://www.youtube.com/watch?v=55sfXMWCWQA>

<http://www.youtube.com/watch?v=mNnjgcJ7uBo>

<http://www.youtube.com/watch?v=iQeMAOGtDt8>

<http://www.youtube.com/watch?v=CiSlnWDZKWU>

<http://www.youtube.com/watch?v=59tuhaTpv80>