

CERTIFICADO

A

XAVIER SANCHEZ BLASCO

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Entrenamiento Funcional

en Valencia, España a 14 de enero de 2019

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi



Jefe de Estudios
Laura Hernando



MODULO 1.- [EVALUACIÓN PREVIA AL ENTRENAMIENTO](#)

Valorar la forma del individuo para el posterior trabajo

Valorar la capacidad motriz del individuo

MODULO 2.- [SISTEMA LOCOMOTOR EN EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL](#)

Base de gravedad y centro de soporte. / Movimientos reflejos (enderezamiento y equilibrio)

Movimientos voluntarios (concéntricos y excéntricos)

MODULO 3.- HABILIDADES APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Patrones primarios de movimiento. / Habilidades motoras.

MODULO 4.- [LOS TIPOS DE CARGAS](#)

Cómo dividimos las cargas / La carga estática / La carga dinámica

MODULO 5.- [LOS EJERCICIOS FUNCIONALES](#)

Trabajo con Fitball / Trabajo con BOSU / Trabajo con TRX

Trabajo con Balón medicinal / Trabajo con Powerbag



be684000-180e-11e9-b6de-a17c36e4daaf