

# CERTIFICADO



A

**Juan Amaro**

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

**Entrenamiento Funcional**

en Valencia, España a 16 de junio de 2022

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

Director Instituto IFIC  
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Gino Filonzi', is written over the printed name.

Jefe de Estudios  
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laura Hernando', is written over the printed name.

## **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



d5bd7bd0-ed22-11ec-893f-3372087159a6