



ORTHOS

LEADERS IN MAKING LEADERS

DI
PLO
MA

El jefe de Estudios de Orthos,
hace constar que

FRANCISCO JAVIER BASTIDA GOMEZ

Con DNI:

22987319S

En el año académico 2007/2008

ha realizado en este centro los estudios del Curso de

FIT BOXE INSTRUCTOR

La duración total del curso es de

30h

Para que conste a todos los efectos y a petición del/la
interesado/a, firmo la presente, en Barcelona a
03 de julio del 2023.

El Jefe de Estudios
Santiago Jacomet Carrasco

Estos estudios son de formación no reglada (continuada u ocupacional)
tal como se contemplan en el marco de la Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional



FIT BOXE INSTRUCTOR

DURACIÓN: 30 horas

OBJETIVO GENERAL

- Utilizar los movimientos procedentes de las artes marciales y el boxeo con la música para crear coreografías con el objetivo de entrenar la resistencia y potencia en clases dirigidas contra una resistencia que es el saco Fit Boxe.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tecnología

- Establecer el nivel de intensidad y complejidad de los movimientos y coreografías.
- Programar las sesiones en función de los objetivos y de acuerdo con las leyes del entrenamiento.
- Vigilar y corregir positivamente la ejecución de los ejercicios.
- Adecuar los ejercicios a los diferentes niveles y características de cada persona.
- Evaluar la programación y reestructurar las programaciones.

PROGRAMA

Teoría y práctica

- Fitboxe: boxeo aeróbico
- Fitboxe como negocio
- Las seis fases de una sesión
- Técnicas básicas y errores técnicos más frecuentes
- Algunos consejos para una sesión segura
- Pasos aeróbicos básicos
- Movimientos de fitboxe
- Técnicas avanzadas
- Principales combinaciones de significado táctico relevante
- Cómo crear una secuencia de fitboxe
- Cómo escoger la música adecuada
- Cómo crear una buena sesión de Fitboxe