

INSTRUCTOR DE CARDIO BOX AVANZADO

CONTENIDOS

1. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL NIVEL AVANZADO.
2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA.
3. POSICIONES Y EJERCICIOS DEL NIVEL AVANZADO.
4. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
5. FUNDAMENTOS BÁSICOS. POSICIONES CORPORALES EN EL NIVEL AVANZADO.
6. ANÁLISIS Y COMPRENSIÓN DE LOS EJERCICIOS.
7. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
8. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
9. POBLACIONES ESPECIALES.
10. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.

