

INSTRUCTOR DE BODY JUMP

CONTENIDOS

1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BODY JUMP.
2. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL BODY JUMP.
3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
4. HERRAMIENTA, POSICIONES Y EJERCICIOS BÁSICOS.
5. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
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.

