

#Quito 2017

1ra. Certificación Internacional en el Programa "HIITraining"

- El programa HIITRAINING representa un aporte pedagógico, metodológico y didáctico para todos aquellos interesados en Certificarse como Instructor en esta modalidad de entrenamiento.
- Nuestra capacitación está diseñada para que, al finalizar los contenidos teóricos y prácticos y una vez aprobadas las evaluaciones correspondientes, el participante esté en capacidad de:
- Diseñar y aplicar rutinas de entrenamiento interválico en sesiones grupales, entrenamiento personalizado y para atletas de alto rendimiento.
- Manejar y adaptar los principales protocolos de entrenamiento a cada cliente o alumno según sus necesidades, capacidades y posibilidades.
- Establecer de manera científica los niveles de intensidad y esfuerzo músculo articular según los parámetros establecidos en cada protocolo.
- Manejar de manera eficiente y segura un programa de entrenamiento que le permitirá a sus clientes generar resultados en tan solo 6 semanas, obteniendo beneficios en su salud, su condición física y su composición corporal (pérdida de grasa)
- Hacer recomendaciones con información pertinente y de carácter científico sobre la correcta Nutrición para este tipo de entrenamiento.

Contenido del Curso:

- ✓ Historia del Entrenamiento Interválico
- ✓ Fundamentos Fisiológicos
- ✓ Beneficios Fisiológicos
- ✓ Sub-sistemas del HIIT
- ✓ Principios de Entrenamiento
- ✓ Formas de Aplicación
- ✓ Metodología para clases
- ✓ Nutrición para el HIIT
- ✓ Progresiones y Variaciones
- ✓ Circuitos Funcionales
- ✓ Tabata y Adaptaciones
- ✓ Turbulence Training
- ✓ HIIT y Musculación
- ✓ Manejo estratégico de la Intensidad
- ✓ Ventajas y Desventajas
- ✓ Tabla de Ejercicios, y más...

La Certificación tendrá una duración de 16h Teórico - Prácticas

Fecha: 21 - 22 de Octubre del 2017

- ✓ Sábado de 8:30am a 6:00pm
- ✓ Domingo de 8:30am a 4:00pm

Lugar: Quito, Instalaciones del Go Fitness Center, ubicado en Isla Isabela #43-108 y Río Coca.

Costo y Planes de Pago:

Si realizas tu inscripción antes del:

- 15 de Septiembre el costo será de \$200,00
- Del 16 al 30 de Septiembre, el costo es de \$250,00
- Del 01 al 15 de Octubre \$300,00
- Del 16 al 20 de Octubre al día del evento el costo será de \$360,00

Reserva tu cupo con el 50% y el valor restante hasta el 16 de octubre...

LO ÚLTIMO EN ENTRENAMIENTO
FITNESS...!!!

Puedes pagar mediante:

Depósito o transferencia interbancaria

Banco: ProduBanco
Cta. Ahorros: [12056165035](https://www.produbanco.com/transferencias)
A nombre de: Jean Carlos Sosa Hernández
Cédula : 116007197
e-mail: jcnaturalfit@gmail.com



Una vez realizado el pago, por favor enviar todos tus datos (Nombres completos, número de cédula, número de teléfono, número de transacción, captura del pago y ciudad de procedencia) al correo: rmctrainer@outlook.com

Incluye:

- Material Didáctico digital.
- Brazalete de Instructor.
- Música para los entrenamientos.
- Refrigerios durante el evento
- Clases Teóricas y Prácticas.
- Evaluación Teórica y Práctica.
- Certificado en Físico, con validez Internacional como Instructor del Programa HIITraining.

*****CUPOS LIMITADOS... NO TE QUEDES FUERA*****

Esperamos conocerte pronto y comenzar este viaje de conocimiento juntos...