



SPYDER

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

CEFI

FORMACIÓN DEPORTIVA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

fit
Class



CONVIERTETE EN INSTRUCTOR DE SPYDER

¿QUÉ ES SPYDER?

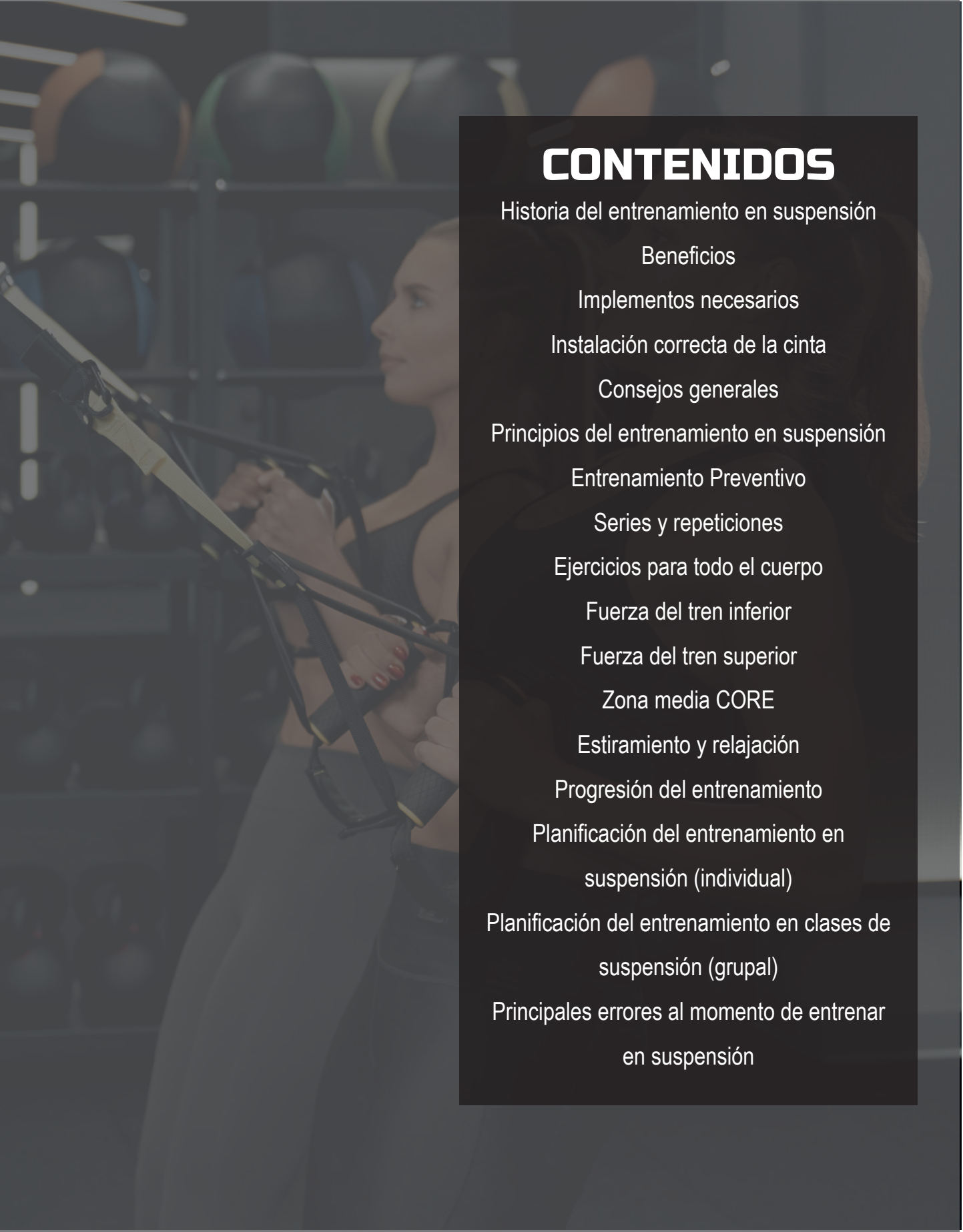
FitStep es una certificación basada en el entrenamiento de fuerza por medio del uso de la cinta anclada, permitiendo que los alumnos que practican esta modalidad, obtengan diversos resultados en todo el cuerpo con pocos recursos y en cualquier lugar.

¿CÓMO SER INSTRUCTOR?

Para ser un Instructor certificado de Spyder - Entrenamiento en Suspensión, es necesario cursar todos los contenidos desarrollados en el programa, así como también aprobar el examen final de certificación. Todo esto bajo la modalidad 100% Online.



CERTIFÍCATE PARA SIEMPRE, SIN TENER QUE RENOVAR...

A woman in a black sports top and grey leggings is using suspension training equipment in a gym. She is holding the handles of the equipment, which is attached to a metal frame. In the background, there are shelves with various gym equipment, including kettlebells and medicine balls.

CONTENIDOS

Historia del entrenamiento en suspensión

Beneficios

Implementos necesarios

Instalación correcta de la cinta

Consejos generales

Principios del entrenamiento en suspensión

Entrenamiento Preventivo

Series y repeticiones

Ejercicios para todo el cuerpo

Fuerza del tren inferior

Fuerza del tren superior

Zona media CORE

Estiramiento y relajación

Progresión del entrenamiento

Planificación del entrenamiento en
suspensión (individual)

Planificación del entrenamiento en clases de
suspensión (grupal)

Principales errores al momento de entrenar
en suspensión

+ DETALLES DE LA CERTIFICACIÓN

OBJETIVO

Promover conocimientos teóricos y prácticos (con sustento científico y actualizado) respecto al ámbito del entrenamiento en suspensión, que puedan optimizar la performance del practicante de actividad física o deportista.

MODALIDAD

100% online, sin clases presenciales ni horario definido para acceder a los contenidos presentes en la plataforma virtual. Acceso a video-clases, material complementario para descargar, realización de examen de certificación.

CUPOS

La certificación cuenta con un cupo máximo de 25 alumnos(as).

INICIO/DURACIÓN

La fecha de inicio es el día 14 de Agosto del 2023, con una duración de 1 mes (40 horas pedagógicas).

CERTIFICACIÓN

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Diploma de la Certificación Instructor de Spyder - Entrenamiento en Suspensión de Fit Class & CEFI Chile, sin especificar la modalidad online. El diploma será enviado de forma digital al email del estudiante.



DOCENTE JUAN LUIS FERNANDOY

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Diploma de la Certificación Instructor de Step de Fit Class & CEFI Chile, sin especificar la modalidad online. El diploma será enviado de forma digital al email



VALOR

Matricula Gratuita

\$120.000

Medios de pago: via transferencia electrónica, depósito bancario/caja vecina o con tarjeta de crédito.



**QUIERO REALIZAR
MI INSCRIPCIÓN EN LÍNEA**

CONTACTO

Para hablar con nuestra coordinadora, dale click al botón:



**ME INTERESA
QUIERO RESERVAR MI CUPO**