



*Brenda
Moreno*

Formación de Instructores de Entrenamiento Metabólico (HIIT)

**¿Qué es el Entrenamiento
Metabólico HIIT?**

¿A quién va dirigida esta formación?

**Ventajas del Entrenamiento
Metabólico**

Temario

Fechas e Inversión

Sobre la Entrenadora

Contáctanos



¿Qué es el Entrenamiento Metabólico - HIIT?

Es una modalidad de ejercicio diseñada para maximizar la quema de calorías durante y después del entrenamiento, mejorando la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.

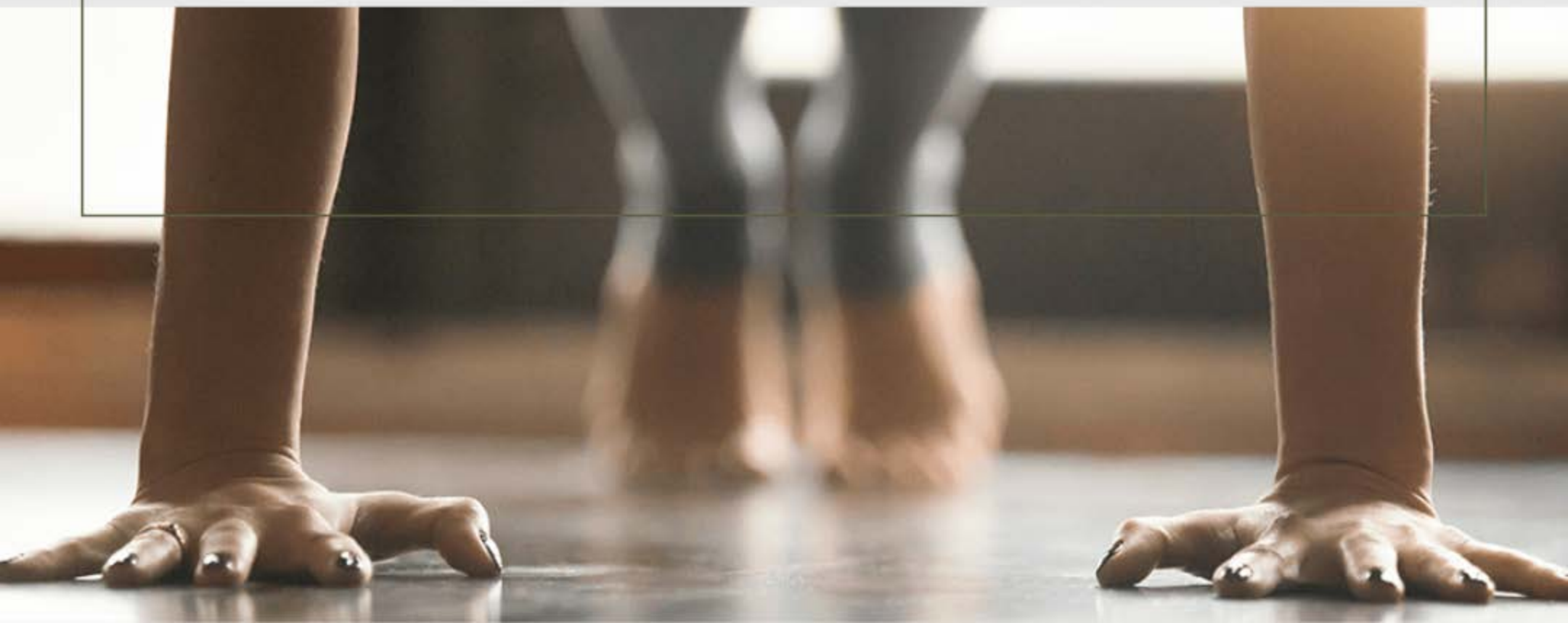
Se caracteriza por sesiones cortas pero intensas que alternan ráfagas de ejercicio de alta intensidad con períodos de descanso.

¿A quién va dirigida la Formación de Instructores de Entrenamiento Metabólico (HIIT)?

A personas de todas las edades y niveles de condición física que deseen potenciar sus habilidades en el ámbito del fitness.

No se requiere experiencia previa en deportes o fitness.

¡Todxs son bienvenidos a unirse y aprender!



Ventajas del Entrenamiento Metabólico

■ **Eficiencia en tiempo:** Debido a su alta intensidad y estructura de intervalos, pueden ser efectivos en períodos de tiempo relativamente cortos.

■ **Quema de calorías:** Al aumentar la tasa metabólica durante y después del ejercicio, ayuda a quemar más calorías, lo que es beneficioso para la pérdida de peso y la composición corporal.

■ **Mejora de la condición cardiovascular:** La combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza ayuda a mejorar la salud del corazón y la capacidad aeróbica.

■ **Versatilidad:** pueden adaptarse a una variedad de niveles de condición física y preferencias de ejercicio



Temario

(Primera Parte)

Introducción al Metabolismo

- Concepto de metabolismo
- Principales vías metabólicas del cuerpo humano

Fundamentos del Entrenamiento Metabólico

- Definición de entrenamiento metabólico
- Principios básicos del entrenamiento metabólico
- Beneficios del entrenamiento metabólico

Tipos de Entrenamiento Metabólico

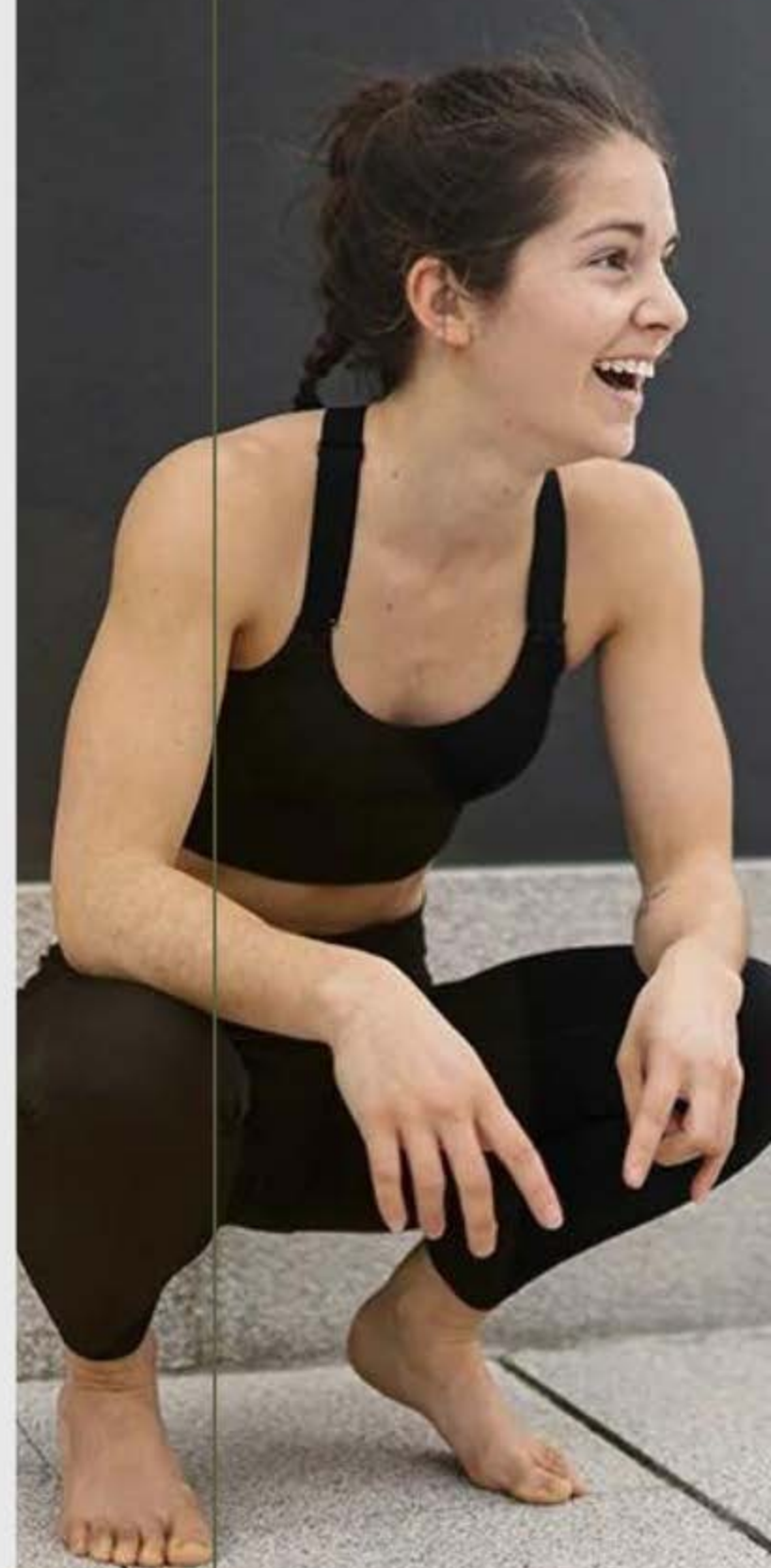
- HIIT (High-Intensity Interval Training)
- Tabata
- EMOM (Every Minute on the Minute)
- AMRAP (As Many Rounds As Possible)

Anatomía y biomecánica del cuerpo humano

- Planos, ejes y movimientos del cuerpo humano.
- Sistema nervioso, esquelético, muscular y cardio pulmonar
- Biomecánica y fuerzas que intervienen en el movimiento del cuerpo

Fisiología de la contracción muscular

- Tipos de contracción muscular
- Proceso de contracción y relajación muscular





Temario (Segunda Parte)

Zonas de frecuencia cardiaca al entrenar

- Definición de zonas de frecuencia cardiaca
- Importancia de entrenar en diferentes zonas de frecuencia cardiaca para objetivos específicos
- Cálculo y monitorización de las zonas de frecuencia cardiaca durante el entrenamiento

Ejercicios funcionales, progresiones y regresiones de los ejercicios funcionales

- Definición, prototipos y alineación de ejercicios funcionales
- Ejercicios multiarticulares y de cuerpo completo
- Métodos para aumentar la dificultad de un ejercicio
- Adaptaciones para hacer un ejercicio más accesible para diferentes niveles de condición física o lesiones

Estructura de una sesión de entrenamiento

- Calentamiento: Importancia y tipos de ejercicios
- Parte principal: Ejercicios metabólicos y funcionales
- Enfriamiento: Ejercicios de estiramiento y relajación muscular

Principios para dirigir una sesión de entrenamiento

- PNL (Programación Neurolingüística)
- Presentación, voz, tono, proyección, dicción
- Estrategias para mejorar la conexión y el liderazgo con los participantes



Fechas e Inversión

Es un programa completo de enseñanza teórico-práctico que se imparte una parte presencial y otra parte en línea.

- 4 días presencial (del domingo 24 al miércoles 27 marzo 2024) en Hot Yoga San Miguel
- 5 días en línea a través de zoom (domingos 7, 14, 21, 28 de abril y 5 de mayo)

Inversión:

- Pago en una sola exhibición \$14,950 MXN - Transferencia
- Pago en una sola exhibición \$15,847 MXN - Pago con Tarjeta
- Pago en 3 parcialidades \$5,480 MXN - Pago con Tarjeta

La formación incluye:

- Manual de enseñanza
- Clases teóricas y prácticas en vivo y en línea
- Material teórico suplementario (bibliografía y recursos digitales)
- Mentoría ilimitada durante el curso
- Diploma de competencia (necesario presentar un examen teórico, guiar una sesión y la liquidación total de la matrícula)

Sobre la Entrenadora *Brenda Moreno*

“Hola, soy Brenda. Me dedico al movimiento. Soy instructora certificada de yoga, hot pilates, zumba y método hipopresivo, actualmente estudio la licenciatura en fisioterapia con el objetivo de profesionalizar e integrar el conocimiento y mi experiencia”.

“Siempre me ha interesado el ser en sus diversas expresiones. De pequeña me vinculé especialmente con mi espíritu a través de experiencias introspectivas. De adolescente me interesé más por el cuerpo y su anatomía; ahora de adulta siento fascinación por el poder de la mente para crear la realidad”.

“Me gusta aprender y desaprender de temas diversos pero disfruto especialmente conocer sobre el cuerpo y sus habilidades. Estoy convencida de la maravillosa capacidad del cuerpo para sanar y creo que, a través del movimiento consciente, se genera armonía entre el cuerpo y la mente para mantener la salud. Medito con frecuencia y promuevo prácticas saludables para la longevidad y el bienestar”.





Contáctanos

Para cualquier duda o comentario,
escribenos a nuestros medios:

 (+52) 55 1392 6003

 metabolico.hiit@gmail.com