



# CALISTENIA PARA ENTRENADORES Y ENTRENADORAS

*Domina el entrenamiento con el peso corporal y aprende cómo entrenar a gente de cualquier nivel en esta disciplina.*

INSCRIPCIÓN



# INTRODUCCIÓN

La Calistenia es un método de entrenamiento que utiliza el peso corporal como resistencia para desarrollar fuerza, flexibilidad y control corporal. Con ejercicios simples y funcionales, fortalece los músculos principales, mejora la estabilidad y promueve la conciencia corporal.

Es una forma efectiva y versátil de entrenamiento, adaptable a diferentes niveles de condición física y objetivos de salud.



# OBJETIVOS

Capacitar a entrenadores y entrenadoras para utilizar la Calistenia en el entrenamiento de otras personas.

# CONTENIDOS

## 1. Introducción a la Calistenia:

- Qué es la Calistenia y cuáles son sus beneficios para la salud y el estado físico.
- Equipamiento necesario para la práctica de Calistenia.

## 2. Fundamentos de la Calistenia:

- Postura correcta y alineación del cuerpo.
- Organización del entrenamiento.
- Programación de sesiones grupales.
- Prevención de lesiones.

## 3. Entrenamiento básico de Calistenia:

- Ejercicios de empuje.
- Ejercicios de tracción.
- Ejercicios para el tren inferior.
- Ejercicios para el CORE.

## 4. Entrenamiento de Skills avanzadas:

- Handstand.
- Muscle Ups.
- Front Lever.

## 5. El trabajo de movilidad:

- Principios para la mejora de movilidad.
- Aplicaciones prácticas.

# FECHAS Y HORARIOS

Sábados 18 y 25 de mayo  
8:30 - 15:00

## LUGAR

Polideportivo de Santurtzi

## DIRIGIDO A

- Personal técnico que presta servicios deportivos en los municipios de Bizkaia.
- Graduados y graduadas en CCAfyD empadronados en Bizkaia.
- Técnicos y técnicas en Animación de Actividades Físico Deportivas empadronados en Bizkaia.



**MÁS  
INFORMACIÓN**



**ORGANIZA**

