



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

1ª PARTE. PONERSE EN FORMA EN EL AGUA

Capítulo 1º. Beneficios de los ejercicios acuáticos: ¿ Por qué son tan efectivos los ejercicios en el agua?.- Desarrollo de un cuerpo mejor.- Desarrollo del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.- Nuestro cuerpo en el agua.

Capítulo 2º. Fundamentos de los ejercicios acuáticos: Preparación de un ambiente agradable.- Auto-protección contra las lesiones.- Optimización de resultados.- Progreso hacia las transiciones.- La importancia de beber agua.- Cómo equiparnos.- Elección de la música apropiada.

2ª PARTE. EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS ACUÁTICOS

Capítulo 3º. Calentamiento: Calentamiento térmico.- Estiramientos de calentamiento.

Capítulo 4º. Actividades acuáticas aeróbicas: Actividades aeróbicas de calentamiento.- Actividades aeróbicas de intensidad máxima.- Actividades aeróbicas con flotación.- Enfriamiento aeróbico.

Capítulo 5º. Ejercicios acuáticos para fortalecer y tonificar: Técnicas aeróbicas para resultados óptimos.- Fortalecimiento y tonificación de la parte baja del cuerpo.- Fortalecimiento y tonificación de la parte superior del cuerpo.

Capítulo 6º. Enfriamiento final: Secuencia de enfriamiento por estiramiento.- Estiramiento complementario durante el enfriamiento.

3ª PARTE. DISEÑO DE PROGRAMA DE EJERCICIOS ACUÁTICOS ESPECIALES

Capítulo 7º. Creación de entrenamiento de fitness: Principios de fitness.- Secuencias hechas a medidas.- Ejercicios acuáticos para problemas especiales.

Capítulo 8º. Intensificación de la sesión de ejercicios acuáticos: Logros más elevados de fitness.- Conseguir más en menos tiempo.- Potenciación de nuestro camino hacia el fitness.- Movimientos de potencia.- Movimientos pliométricos.