



INSCRIPCIÓN CAPACITACIÓN VIRTUAL

RUNNING, ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

- Esta capacitación virtual abogara los temas fundamentales para el entrenamiento y preparación física de corredores de calle y montaña, cuya finalidad es que puedan gestionar su propio plan de entrenamiento con base del atletismo.
- ✓ Destinado a: deportista de nivel inicial y desean ampliar sus conocimientos, público en general
- ✓ Dictado por: **CRISTIAN MENDOZA**
Entrenador deportivo en Atletismo (ISDE)
Preparador Físico (ISDE)
Entrenador Trail y Ultra Trail CADA
Diplomatura en Fisiología y Condición Física (YMCA)
Masajista Deportivo Profesional (AAM) Mat. Int. 5193
ATLETA Federado
 - **Club ASOCIACIÓN ATLÉTICA FCMAX**
 - **Federación Metropolitana de Atletismo (FAM) – Licencia 30429**
- ✓ **CURRICULUM DEPORTIVO**
 - El objetivo de esta capacitación, está pensado para satisfacer las necesidades de personas que inician en el mundo del running, montaña, personal trainers, atletas y/o practican esta disciplina deportiva. Esto le permitirá acceder a nuevos conocimientos, para gestionar su plan de entrenamiento y de ese modo mejorar su rendimiento. Al completar el curso, se extiende un certificado con previa evaluación.
 - **TEMAS DE DESARROLLAR EN LA CAPACITACIÓN**
 - ✓ **MODULO 1:** El Atletismo, base del entrenamiento.
 - ✓ **MODULO 2:** Principios del entrenamiento y fisiología del corredor.
 - ✓ **MODULO 3:** Preparación física del corredor.
 - ✓ **MODULO 4:** El entrenamiento del corredor de asfalto, montaña y trail.
 - ✓ **MODULO 5:** La importancia de la nutrición e hidratación en el deporte.
 - ✓ **MODULO 6:** La planificación del entrenamiento.
 - ✓ **MODULO 7:** Evaluación examen final.



- **INICIO DE LA CAPACITACIÓN:** lunes 21 de septiembre de 2020 18:00 hs
- **DURACIÓN:** 1 mes y medio.
- La propuesta de la capacitación virtual se basa en 6 módulos previamente grabados, más 1 examen final, disponibles en google drive a partir del día y la hora preestablecida por cada módulo y contara con archivos en .pdf de respaldo donde el alumno logre afianzar los conceptos generales del curso.
Y se generara un grupo de WhatsApp para mantener informados a los alumnos.

CRISTIAN MENDOZA



COSTO DE LA CAPACITACIÓN

✓ **PASO 1:**

Formulario de Inscripción [click aquí](#)

✓ **PASO 2:**

Costo \$ 3.250 (pesos argentinos)

\$ 2.600 descuento 20% hasta el 13 de septiembre de 2020

✓ **PASO 3:**

MODALIDAD DE PAGO

• **DATOS DE CUENTA BANCARIA (TRANSFERENCIA POR CBU)**

BANCO BBVA FRANCES

Caja de ahora en pesos 99-596031/6
Titular: MENDOZA CRISTIAN AMADO
CBU N°: 0170099240000059603166
Alias cristianmendozaBBVA
Documento: 25113954
CUIL/CUIT/CDI: 0020251139548

• **MERCADO PAGO**

Link de pago: <http://mpago.la/capacitacion13092020> 20% descuento hasta 13/09

Link de pago: <http://mpago.la/capacitacion21092020> hasta 30/09