

# **Módulo Entrenamiento Funcional**

## **Entrenamiento Funcional**

El concepto y objetivo

Ámbitos de aplicación y tipos de ejercicios

Falsos mitos

## **Biomecánica y Fisiología aplicada**

### **Zonas de trabajo**

Tren Superior

CORE

Tren inferior

Patologías

### **Progresiones de ejercicios por zonas y objetivo**

### **Nuevas tendencias, métodos y materiales**

Entrenamiento en suspensión

Kettlebell / Clubbell

Equilibrio Bosu/Togu

Crossfit / HIT / HIIT

Electroestimulació / Slim Belly

### **Marketing y Franquicia**