WELLNESS TRAINER

Otra forma de vida

CURSO DE CERTIFICACIÓN

elements

LAS PALMAS OCTUBRE 2021

@ELEMENTS_SYSTEM

Certificación Elements System

La certificación Elements System es la formación definitiva que debe tener todo entrenador o especialista del movimiento y la salud.

Elements ofrece una metodología de trabajo y aprendizaje que te ayudará a ser mejor profesional y ofrecer un servicio integral a tus clientes basado en las ciencias del ejercicio y la aplicación directa con clientes en el día a día.

Tras 10 años y más de 150 ediciones este 2021 ofrecemos la mejor versión de nuestra formación.

Desde que iniciemos la formación el primer fin de semana de manera telemática y en riguroso directo hasta que obtienes tu certificado de entrenador Elements te acompañamos y te ayudamos a asimilar el contenido de la formación con más de 50 horas de contenido.

En esta formación aprenderás a tener una estructura de trabajo donde aplicar todo el conocimiento y lo que aprendas a futuros.

Estudiaremos aspectos como el entrenamiento cardiovascular y la alta intensidad. La estabilidad central y el entrenamiento del CORE. Todos los aspectos preventivos como la flexibilidad, movilidad y prevención de lesiones. Y por último el trabajo de fuerza, entrenamiento con barra y con kettlebells.

Tanto si estás comenzando en el entrenamiento como si llevas años trabajando y quieres darle una vuelta y actualización a tu conocimiento no puedes perder esta oportunidad de hacer la certificación Elements.

+ 60 horas formación

plataforma online exclusiva

Acceso GRATIS Certificación tutorizada

PAGO FRACCIONADO

Life is Movement, Love Elements!

@Elements_System

Elements Syste

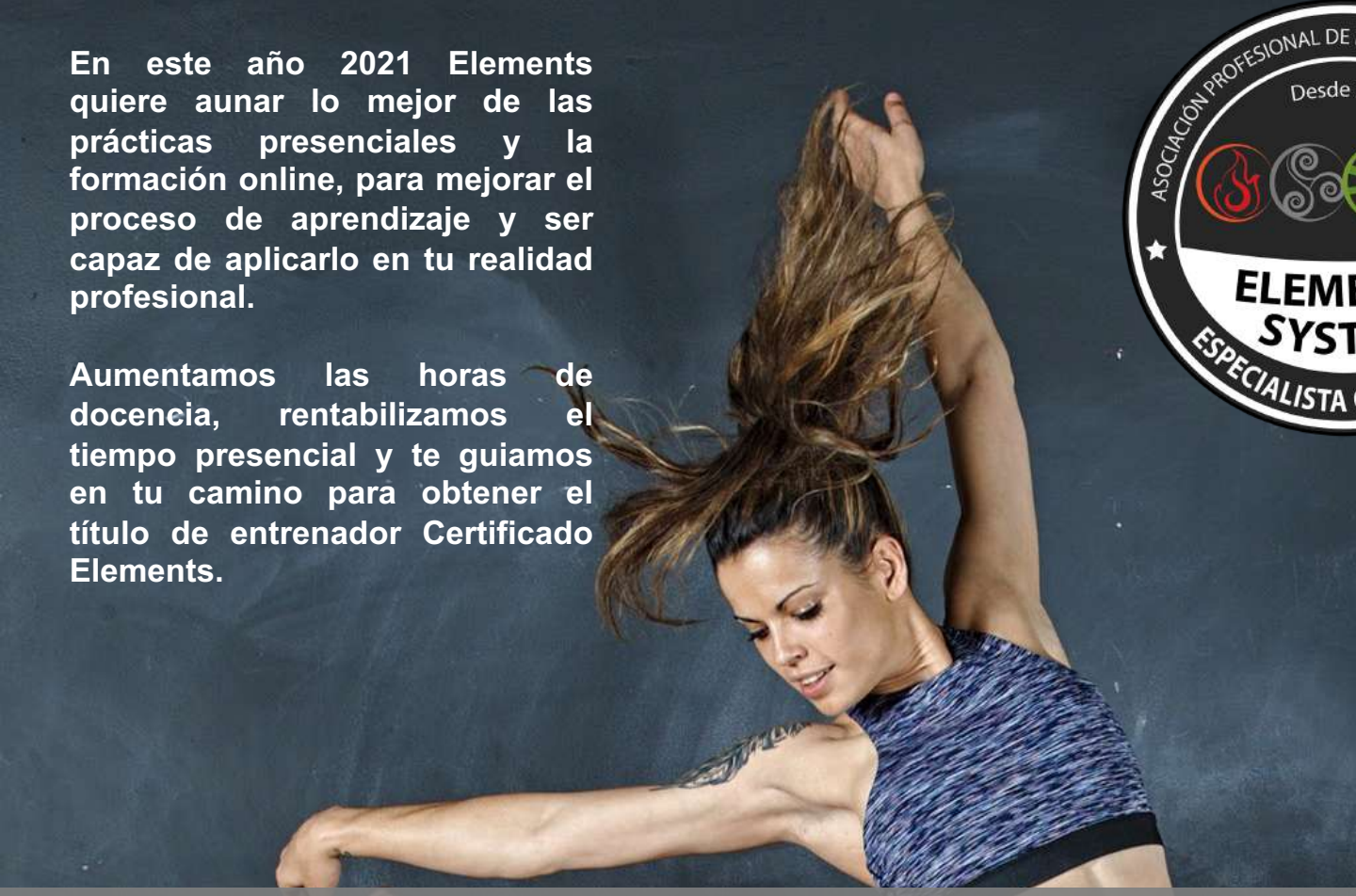
Elements_system

ELEMENTS SYSTEM

www.elemetssystem.com

En este año 2021 Elements quiere aunar lo mejor de las prácticas presenciales y la formación online, para mejorar el proceso de aprendizaje y ser capaz de aplicarlo en tu realidad profesional.

Aumentamos las horas de docencia, rentabilizamos el tiempo presencial y te guiamos en tu camino para obtener el título de entrenador Certificado Elements.



Calendario Certificación Elements

1º Fin de semana (teórico)

- Viernes 15 octubre:
  Sesión 1 16:00 – 19:00
- Sábado 16 Octubre:
  Sesión 2: 10:00 – 13:00
  Sesión 3: 16:00 – 19:00
- Domingo 17 Octubre :
  Sesión 4: 10:00-11:00

2º Fin de semana (práctico)

- Viernes 29 octubre:
  Sesión 1 16:00 – 21:00
- Sábado 30 octubre:
  Sesión 2: 09:00 – 14:00:
  Sesión 3: 14:30 – 20:30
- Domingo 31 octubre:
  Sesión 4: 09:00-14:00

Curso Certificado por:

Nueva normalidad
Nuevas oportunidades.

Con 157 ediciones hemos aprendido lo que necesitan nuestros alumnos para asimilar mejor el contenido y certificarse como entrenador Elements, por ello, aprovechando la tecnología hemos creado un espacio de formación para cada alumno donde además de las clases tendrás apuntes, artículos de apoyo y videos soporte.

Además, te damos acceso a nuestro curso de certificación Online (Valorado en 360€) que te guiará en la asimilación del contenido y la obtención del título.

Bienvenidos a la certificación Elements 2.0

OBJETIVOS

- Lograr que alumno aprenda una metodología de trabajo donde aplicar todo el contenido que aprenda.
- Especialista en entrenamiento de alta intensidad y gestión de los intervalos.
- Contenido inédito del manejo de las kettlebells y entrenamiento de fuerza
- Integración de todo el entrenamiento del CORE. Una visión global por niveles que te ayudará a desarrollar esta unidad con cada cliente
- Prevención de lesiones y métodos de recuperación que completarán tus servicios de entrenamiento logrando mejorar a tus clientes y evitando que se lesione.

PROGRAMACIÓN - Curso Entrenador Certificado Elements

BLOQUE 0 - **INTRODUCCIÓN A ELEMENTS**

-Paradigma actual del fitness y soluciones disponibles.
-Mitos y realidades sobre el entrenamiento funcional.

BLOQUE 1 - **CALENTAMIENTO**

- Propuesta de calentamiento Elements.
-Calentar con el objetivo de prevenir lesiones y preparar al deportista para el entrenamiento.
-Aplicación de la metodología Elements en el Calentamiento

BLOQUE 2 - **FUEGO**

- Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas.
- Últimas novedades en entrenamiento cardiovascular de alta intensidad.
- Implicaciones metabólicas y consideraciones para el diseño de programas.
- Técnicas de entrenamiento: Ejecución de los ejercicios cardiovasculares básicos (técnica de carrera, remo, bicicleta, elíptica, comba y otros ergómetros habituales en las salas de fitness).

BLOQUE 3 - **AIRE**

- Bases científicas para el entrenamiento del equilibrio y la estabilidad central.
- Core training: pautas de entrenamiento e integración por niveles de progresión.
- Técnicas de entrenamiento: Pliometría, agilidad y velocidad.
- Técnicas de entrenamiento: Control corporal y patrones básicos de movimiento con autocargas.
- Flexibilidad dinámica.

BLOQUE 4 - **TIERRA**

- Últimas novedades sobre el entrenamiento de fuerza: volumen, descansos, intensidades.
- Técnicas de entrenamiento: Movimientos olímpicos y sus variantes. Metodología de enseñanza y progresión.
- Técnicas de entrenamiento: Ejercicios y aplicación de materiales no convencionales.
- Entrenamiento con Kettlebells.

BLOQUE 5 - **AGUA**

- La compensación de los eslabones débiles: ejercicios y pautas de prescripción por núcleos articulares.
- Medios para acelerar la recuperación.
- Liberación miofascial.
- Flexibilidad

BLOQUE 6 – **EL 5º ELEMENTO**

- Filosofía Elements: el profesional de la salud como motor de cambio interno y externo.

BLOQUE 7 – **VALORACIÓN DEL CLIENTE Y PROGRAMACIÓN**

- Valoración integrada del cliente por sistemas biológicos.
- La progresión por niveles funcionales.
- Efab Centros oficiales4. Perfiles de potencia y desarrollo de programas de entrenamiento
- Ejemplos de entrenamientos tipo. Desarrollo de sesiones.
- Diseños de bloques de entrenamiento Elements
- Adaptaciones y ajustes de los bloques de entrenamiento en función del cliente y de diferentes objetivos.

Forma de pago y reserva plaza

695€ (600€ pago anticipado - revisar apartado formas de pago).
PLAZAS LIMITADAS a 20 asistentes.

Formación bonificable por Tripartita

Hasta el 01 de Octubre por pago anticipado el precio es de 600€ y podrás pagarlo en cómodos plazos.
https://elementssystem.com/curso-de-certificacion

Incluye:
•Acceso a un espacio personal web con todo el contenido de la formación. Vídeos de las clases para verlos tantas veces como quieras. Toda la documentación en digital, vídeos soporte, sesiones de muestra.
•Certificado de asistencia al curso.
•Al finalizar el curso acceso al proceso tutorizado de asimilación de contenido y obtención de la certificación como entrenador Elements. Este proceso tiene un coste valorado en 360€ y está incluido totalmente gratis en la formación

Para bonificaciones del curso o cualquier otra consulta respecto a la reserva de plaza escribe a: info@elementssystem.com

Política de cancelación

Con 1 mes de antelación: 100% del importe del curso.
1 mes-15 días: 50% del importe del curso.
Menos de 15 días: No se admiten cancelaciones (se reservará esa cuota para otras ediciones del curso si se cubre esa plaza con otro asistente).

Una vez completado el proceso de Certificación y obtener la titulación de entrenador certificado Elements, se puede convalidar dicho título por:

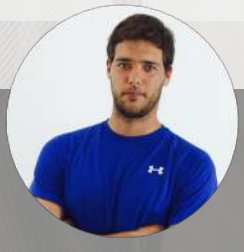
"Especialista en Entrenamiento Personal", expedido por la Federación Madrileña de Halterofilia

"Entrenamiento personal Avanzado", expedido por la IFBB

DOCENTES

Iván Gonzalo Martínez

Miguel Gómez Alsius


Felipe Montecón Padín

Carlos López Rallo

Ainhoa Velasco Blanch

Certificación Elements 2021

12 de Octubre: Acceso a la plataforma Web; convocatoria días 15,16,17

12 de Octubre. Acceso al Whatsapp de la formación.

15 de Octubre: 16:00 comienzo del primer seminario

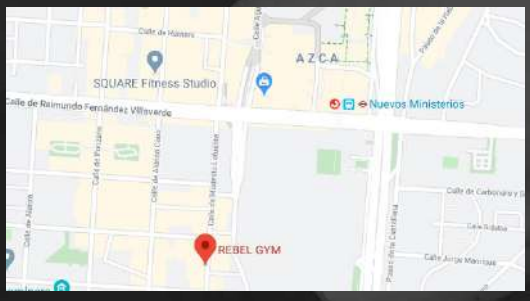
17 de Octubre: 13:00 finaliza el primer fin de semana.

Hasta octubre 2022: Contenido complementario plataforma online; Actividades de profundización en el temario del primer fin de semana.

29 al 31 de octubre: Fin de semana presencial (Grupos y Espacios Reducidos con todas las medidas previstas COVID-19 FREE).

Contacto
Javier lozano

Tel. 649 86 06 20
Email. info@wellnesstrainer.es



Wellness trainer

FECHA:
15,16,17 Octubre (telemático)
29,30,31 Octubre (presencial)

DIRECCIÓN:
Calle/Jesús Ferrer Jimeno no 10 Las Palmas

HORARIO:
V: 16:00-21:00
S: 09:00-14:00 - 15:30-20:30
D: 09:00-14:00

www.elemetssystem.com