



Elements
 SYSTEM

CURSO DE CERTIFICACIÓN

Valencia
2022

11-13 Y 25-27
NOVIEMBRE

www.elementssystem.com



METODOLOGÍA

La certificación Elements System es la formación más vanguardista y práctica 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 más de 175 ediciones, en este 2022 ofrecemos una versión renovada de nuestra certificación, con una potente plataforma online educativa, herramientas prácticas, y seguimiento tutorizado.

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

ÚNETE





TEAM ELEMENTS

 @elements_system



Iván Gonzalo
 @ivanelements



Miguel Gómez
 @miguelitorebel



Felipe Mantecón
 @felipe_mantecon



Carlos López
 @carlos.lopez.pt



Alexis Missiego
 @fisio_lifter



Javier García
 @javig_trainer



THE FUTURE IS NOW



+ 60 HORAS FORMACIÓN

60 horas de formación que harán que marques la diferencia como entrenador.



PLATAFORMA ONLINE EXCLUSIVA

Plataforma Online con todo el contenido para certificarte.



ACCESO GRATIS CERTIFICACIÓN TUTORIZADA

Equipo de profesionales en activo, 175 ediciones en más de 30 localizaciones



PAGO FRACCIONADO

Podrás pagar de forma flexible y en diferentes cuotas.

*Formación bonificada con la Fundae



Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

¿QUÉ ESPERAR DEL CURSO DE CERTIFICACIÓN?

- ✓ Aprenderás los distintos aspectos del entrenamiento cardiovascular y de la alta intensidad
- ✓ La estabilidad central y el entrenamiento del CORE
- ✓ Todos los sistemas preventivos como la flexibilidad, movilidad y prevención de lesiones
- ✓ El trabajo de fuerza, entrenamiento con barra y con kettlebells.

OBJETIVOS

- Lograr que alumno aprenda una metodología de trabajo dónde 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.

AGENDA



Curso avalado por la
Asociación Profesional de
Entrenamiento Personal, España.

1º FIN DE SEMANA (ONLINE EN DIRECTO)

VIERNES

Sesión 1:
16:00 - 19:00h

SÁBADO

Sesión 2: 10:00 - 13:00h
Sesión 3: 16:00 - 19:00h

DOMINGO

Sesión 4:
10:00-13:00h

2º FIN DE SEMANA (PRESENCIAL)

VIERNES

Sesión 1:
16:30 - 20:30h

SÁBADO

Sesión 2: 09:30 - 13:30h
Sesión 3: 15:00 - 19:00h

DOMINGO

Sesión 4:
9:30-13:30h

PROCESO DE CERTIFICACIÓN TUTORIZADO
(2-4 SEMANAS GUIADAS)

INSCRÍBETE AHORA

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

FORMA DE PAGO Y RESERVA PLAZA

750€ (pago a plazos)

Diferenciado:

Pago único 695€

FORMACIÓN BONIFICABLE POR FUNDAE



Podrás pagarlo en cómodos plazos. Consúltanos si necesitas opciones de financiación o si sin intereses.

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).
- Cualquier causa mayor justificada, por supuesto que lo tendremos en cuenta de manera presencial: nuestro objetivo es que disfrutes de tu proceso de certificación y le saques el mayor partido posible.

INSCRÍBETE





ENTRENADOR CERTIFICADO Elements

Una vez completado el proceso de Certificación y obtener el distintivo 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



Curso avalado por APEP "Asociación Profesional de Entrenamiento Personal"

CONTENIDO

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 básicos cardiovasculares (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 - 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.

BLOQUE 7 - PROCESO DE CERTIFICACIÓN TUTORIZADO





ELEMENTS SYSTEM

CONTACTO

info@elementssystem.com



633 89 80 97



www.elementssystem.com