



INGENIERÍA DEL ENTRENAMIENTO: FUERZA, HIPERTROFIA Y CROSS TRAINING

Dr. Alejandro Sánchez Delgado y Brian Pastrana Guzmán

¿En qué consiste?

ESYDE Formación ofrece el curso **Ingeniería del Entrenamiento: Fuerza, Hipertrofia y Cross Training**, que tiene como objetivo ofrecer una enseñanza intensiva y aplicada en el ámbito del entrenamiento de hipertrofia, fuerza y el control del movimiento, integrando fundamentos científicos, aplicación práctica y transferencia directa al contexto profesional del entrenador.

Se trata de una experiencia formativa de alto valor técnico, dirigida a profesionales y estudiantes del ámbito del entrenamiento, el rendimiento deportivo y el Cross Training. Será impartida por 2 profesionales: el Dr. Alejandro Sánchez Delgado y Brian Pastrana Guzmán.

Al finalizar la formación, los asistentes recibirán diploma acreditativo emitido por ESYDE

FORMACIÓN PRESENCIAL

Duración: 10 horas

Ubicación: The Genuine Box. Calle Infante de Orleans, 6, Cádiz

Fecha: 28 de marzo

- 9:00H a 14:00H
- 16:00H a 21:00H

Inscripción: A través de la web www.esyde.es

Coste:

- 120€ Inscripción individual
- 200€ Inscripción "amigo". Deben inscribirse 2 personas a la vez, pagando 100€ cada uno

Módulo 1: Desarrollo de la Hipertrofia y la Fuerza Muscular: Fundamentos y Aplicación

- ✓ Adaptaciones del músculo esquelético al entrenamiento
- ✓ Mecanismos de la hipertrofia muscular.
- ✓ Variables a tener en cuenta en el entrenamiento de fuerza en la hipertrofia.
- ✓ Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza e hipertrofia.
- ✓ Entrenamiento de fuerza vs Hipertrofia
- ✓ Taller práctico: Programación de un entrenamiento de hipertrofia
- ✓ Taller práctico: Velocidad de ejecución (Encoder)

Dr. Alejandro Sánchez Delgado

Doctor en Ciencias de la Salud
Máster en Actividad Física y Salud
Máster en Estadística Aplicada
Máster de Profesorado
Máster en Educación Digital
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Profesor de Formación Profesional



Módulo 2: Control del Movimiento y Desarrollo de la Fuerza en Cross Training

- ✓ Fundamentos biomecánicos aplicados
- ✓ Patrones básicos de fuerza
- ✓ Halterofilia desglosada
- ✓ Gimnásticos en Cross training
- ✓ Estructuración de sesiones con criterio profesional
- ✓ Programación aplicada al Box

Dr. Brian Pastrana Guzmán

Doctorando en Ciencias de la Salud
Máster de Profesorado
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Level II CrossFit
Profesor de Formación Profesional
CEO The Genuine Box (16 años de experiencia en el sector del fitness)

