

FORMACIÓN

CALIDAD DE MOVIMIENTO

HORARIO

14 de Marzo 2026 (Sábado). El horario de la formación será **de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00**.

LUGAR

La formación se impartirá en Don Benito, **Centro de entrenamiento 360 Human**: (Av. Pilar, 4, Accesorio 2, 06400 Don Benito, Badajoz) ([ubicación en maps](#)).

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN: Conceptos claves del entrenamiento funcional (30 MIN)
 - a. Pilares del entrenamiento funcional, anatomía funcional y posiciones de neurodesarrollo
2. BLOQUE 1: Biomecánica y función (1 HORA)
 - a. Respiraciones y cadenas musculares
3. BLOQUE 2 (1 HORA) “práctico”
 - a. Stack, presión intraabdominal y aplicación práctica
4. BLOQUE 3 (30 MIN)
 - a. Fuerza funcional
5. CONCLUSIONES (1 HORA)

TARDE De 16:00 a 19:30 “práctic”

6. PROGRESIÓN Y REGRESIÓN DE EJERCICIOS (30 MIN)
 - a. Planteamiento de ejercicios y adaptaciones
7. PROPUESTAS INDIVIDUALES DE CADA BLOQUE (1 HORA)
 - a. Desarrollo de ejercicios para un público objetivo
Descanso (20-30 min)
8. PROPUESTAS DE SESIONES COMPLETA (1 HORA)
 - a. Exposición y aportaciones colectivas
9. CONCLUSIONES FINALES (30 MIN)

Ante la presencia de contenidos prácticos **es imprescindible uso de ropa deportiva. Las diapositivas se compartirán por correo el día de la formación**. Al finalizar se informará sobre la obtención del certificado de asistencia.



calidad de movimiento