

# FORMACIÓN

## CALIDAD DE MOVIMIENTO

---

### ***HORARIO***

30 de Mayo 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 Plasencia, **Centro de entrenamiento Calidad de movimiento:** (Av. Calvo Sotelo, 27)

### ***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 “práctica”

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