

Sábado 26 y Domingo 27 de Abril 2025
1:00pm - 4:00pm

Doer Fitness,
Guachipelín de Escazú



Curso



Programación del entrenamiento enfocado en las habilidades de fuerza de la calistenia

¿Para quiénes?

- Para entrenadores que ofrecen planes de entrenamiento para habilidades de calistenia
- Para personas que entrenan o quieren entrenar calistenia y planear su propio entrenamiento

70% Teórico - 30% Práctico

La mayoría del curso es teórico, sin embargo contiene partes prácticas a la hora de mostrar ejercicios y de tareas para poner en práctica los conceptos aprendidos

Precio

- Pre-venta: \$35.000 válido hasta el 12 de abril 2025
- Precio regular: \$50.000 válido a partir del 13 de abril 2025

Programación del entrenamiento
enfocado en las habilidades de fuerza de
la calistenia

Doer Fitness,
Guachipelín de Escazú



Sábado 26 de abril 2025

1:00pm - 4:00pm



1:00pm

Introducción

Experiencia previa
Idea de programación del entrenamiento

1:15pm

Biomecánica básica

Hombro, codo, cadera y rodilla

1:45pm

Conceptos del entrenamiento

Variables
Objetivos
Estructura

2:30pm

Café

2:45pm

Ejercicios básicos

Forma correcta
Desbalance y compensaciones musculares
Ejercicios complementarios

3:45pm

Tarea

Programación del entrenamiento
enfocado en las habilidades de fuerza de
la calistenia

Doer Fitness,
Guachipelín de Escazú



Domingo 27 de abril 2025



1:00pm - 4:00pm

1:00pm

Presentación

Presentación de la tarea de algunos
estudiantes

1:30pm

Planeamiento

Prescripción y cálculo de carga
Seguimiento y análisis de resultados

2:00pm

Estudio de los estáticos

Concepto Físico de Torque
Rango de movimiento (ángulos en las
articulaciones)
concepto de especificidad

2:30pm

Café

2:45pm

Habilidades estáticas

Forma correcta
Desbalance y compensaciones musculares
Ejercicios complementarios

3:45pm

Conclusión y preguntas

Programación del entrenamiento
enfocado en las habilidades de fuerza de
la calistenia

Doer Fitness,
Guachipelín de Escazú



Reconocimiento en calisteniacr.com



Entrenadores

Al completar este curso, se abre la posibilidad de aparecer en la página www.calisteniacr.com/entrenadores como entrenador aprobado por Calistenia Costa Rica CCR

Pasos a seguir

- Completar el curso.
- Crear un programa de entrenamiento, con indicaciones específicas por parte de Calistenia Costa Rica.
- Presentar el programa.
- Experiencia previa: al menos 3 comentarios de personas que haya entrenado previamente o centros de entrenamiento donde haya trabajado.

Seguimiento

Cada año se evaluará y se ofrecerán cursos / talleres a los entrenadores en la página, para asegurarse que siguen activos y en constante aprendizaje.