



## **CURSOS PRESENCIALES AFIBA 2021.**

(Abonando los dos cursos de entrenadores, el de jueces es sin cargo)

### **1. CURSO DE ENTRENADOR Y ENTRENADORA DE ATLETAS MASCULINOS DE FISILOCULTURISMO Y FITNESS**

Desarrollado en dos fines de semana de marzo: sábado 6, domingo 7, sábado. 20 y domingo 21

Horario del comienzo de cada jornada 10hs.

-Actualizado y renovado curso de preparación integral para todas las categorías masculinas de la IFBB Internacional

-Desarrollado en dieciséis completos módulos teóricos y prácticos de 80/100 minutos cada uno.

-Clases de prácticas de ejercicios, poses y sistemas de entrenamiento clásico y novedosas estrategias ilustradas por nuestros campeones en vivo.

- Una amplia descripción nutricional para el atleta a cargo de profesionales de la alimentación.

-La reseña exacta de biomecánica, anatomía y fisiología sintética y útil para el entrenador.

Descripción de la suplementación más utilizada y ayudas ergogénicas químicas controladas por la WADA.

-Material de lectura sintético y entrega de diplomas

## **2- CURSO DE JUZGAMIENTO REGLAMENTOS Y PARÁMETROS**

Sábado 24 y domingo 25 de abril

. Horario del comienzo de cada jornada 10hs.

-Nuevas reglas para las poses, vestimenta, calzados, rounds, etc.

-Mecánica del juzgamiento

-Mecánica de la organización del evento, Back Stage y sincronización con la tarima.

-Locución y dirección de competencia.

-Nuevos parámetros vigentes según los eventos acontecidos en 2020 y 2021

-Conocimientos ideales para entrenadores y atletas para presentarse a competir con la ventaja de saber cómo se desarrolla el evento.

-Entrega de diplomas

## **3- CURSO DE ENTRENADOR Y ENTRENADORA DE ATLETAS FEMENINAS DE FITNESS Y FISICOCULTURISMO**

Desarrollado en dos fines de semana de mayo: sábado 8, domingo 9, sábado 22 y domingo 23.

-La musculación en la mujer,

-Morfología del cuerpo femenino. Anatomía y fisiología general

-Minucioso estudio de cada categoría

-Saber elegir la categoría

-Ejercicios elegidos por las atletas femeninas

-Clases prácticas con nuestras campeonas

-Estudio y aplicación de los ejercicios cardiovasculares o aeróbicos

-Nutrición según biotipo y categoría

-Dietas veganas o sin carnes.

-Looks favoritos, maquillajes, peinados y bronceados

-Ensayo de desfiles

**Dirección de las cursadas: Gimnasio Plena Forma Simón Pérez 4820 (B1758) González Catán**

**Contactos** 11 21736846 11 4419 3638 (podés llamar si tenés dudas)

Email: afiba.online@gmail.com

**Valor de los cursos**

\$6000 por fin de semana sábado y domingo (ocho módulos)

\$6500 por Mercado Pago

\$7000 pagando el día del curso.

**Datos bancarios para depósitos**

CBU 0140199403506754207256

A nombre de Rubén Oscar Villarreal

CUENTA CAJA DE AHORROS BANCO PROVINCIA

Valor de los tres cursos

\$ 24000 por transferencias bancarias o depósito en autoservicio.



# IFBB Academy

