



AQUACROSS Y AQUAHIIT

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



[www.nexusfitness.es](#)



FORMATO (6 H)

Fecha y horario a determinar.

OBJETIVOS

- ▶ Capacitar al técnico para que ofrezca mayor variedad de ejercicios e ideas para sus clases de fitness acuático.
- ▶ Conocer nuevas estructuras, clases y tendencias del fitness acuático.
- ▶ Ser capaz de crear, desarrollar y adaptar los métodos de entrenamiento de alta intensidad y diferentes circuitos en el medio acuático.

MATERIAL

Material aula: Proyector y pizarra.

Material Piscina: Materiales típicos de piscina (churros, tablas...)

Elásticos, balón medicinal, colchonetas o esterillas



PROGRAMA

- ▶ El entrenamiento Hiit y el cross training, han llegado para quedarse. Será muy importante conocer cómo entrenar estos nuevos métodos de entrenamiento en el medio acuático y sobretodo elegir correctamente los ejercicios para conseguir el máximo de beneficios.
- ▶ En nuestras clases, cada vez es más común ver nuevos perfiles de público que se juntan con nuestros clientes de siempre... debemos adaptarnos a estos cambios y poder dar a toda una experiencia inolvidable, para poder fidelizar y que vuelva a nuestras clases. Es por eso que debemos crear programas de diferentes niveles dentro de una misma clase.



PARTE TEÓRICA (AULA)

- ▶ Entrenamiento tradicional vs entrenamiento intervalico
- ▶ ¿Como adaptar hiit a gente mayor o poco entrenadas?
- ▶ ¿Como construir un hiit en el agua?
- ▶ ¿Que tenemos en cuenta?
- ▶ Errores del hiit
- ▶ Ejemplos practicos del hiit
- ▶ Nuevos sistemas de entrenamiento: Aquahiit, aquafartlek, aquatabatas...

PARTE TEÓRICA (PISCINA)

- ▶ Aquacross training adaptado
- ▶ Aquacross training power
- ▶ Aquahiit
- ▶ Aquabootcamp

nexus ▶
fitness
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es