



VARIEDAD E INTENSIDAD ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR MEDIO ACUÁTICO

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



www.nexusfitness.es



FORMATO (6 H)

Fecha y horario a determinar.

OBJETIVO

- ▶ Ser capaz de crear y desarrollar sesiones de Aquafitness utilizando las propiedades del medio acuático, ofreciendo mayor variedad de ejercicios para cada tipo de población que tenemos en nuestras clases.

MATERIAL

Material aula: Proyector y pizarra.

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



PROGRAMA

- ▶ El Aquagym de toda la vida poco a poco va desapareciendo en las actividades de nuestras piscinas. Hemos dejado atrás esa idea de actividad de mantenimiento para gente mayor, dando paso al fitness acuático o aquafitness que ha de revolucionar nuestras clases: con una nueva mentalidad, nuevas metodologías y poder captar nuevos clientes.
- ▶ En este curso teórico-práctico se muestra el entrenamiento cardiovascular en el medio acuático. Veremos los patrones de movimientos básicos de dónde salen todos los ejercicios, cómo le podemos dar variedad e intensidad para llegar a todos los públicos y pensando siempre en las propiedades del medio acuático.



TEMPORIZACIÓN

2H. TEORÍA

- Como aplicar los principios hidrodinámicos en las clases de fitness acuático.
- Movimientos cardiovasculares dentro del agua.
- Tipología de clientes

2H. PRÁCTICA EN SECO

- El SWEAT y otros métodos para variar tus clases.
- Creación de nuestras combinaciones de ejercicios y secuencias.

2H. PRÁCTICA AGUA

- MASTER AQUA CARDIO.
- MASTER AQUA COMBOS.

nexus ▶
fitness
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

[**nxf@nexusfitness.es**](mailto:nxf@nexusfitness.es)