

DOSIER INFORMATIVO FORMACIÓN

CALIDAD DE MOVIMIENTO

NIVEL 1 y 2 (Introducción y desarrollo)

HORARIO

8 de Marzo 2025 (sábado). El horario de la formación será **de 10:00 a 19:00**, programando una parada para comer entre las 13:30-15:30.

LUGAR

La formación se impartirá en Toledo, **centro Healfit Studio**: (C. de Dinamarca, 1, 45005 Toledo) ([ubicación en maps](#)).

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN: Conceptos claves del entrenamiento funcional (30 MIN)
 - Pilares del entrenamiento funcional
 - 3 unidades funcionales principales y su relación
 - Patrones de movimientos
2. ANATOMÍA FUNCIONAL: Biomecánica y función (1 HORA)
 - Pelvis y suelo pélvico
 - Tórax y diafragma
 - Raquis (Relación estructural)

Descanso (Merienda que corre de cuenta de la organización) (20-30 min)
3. LA RESPIRACIÓN (1 HORA Y MEDIA) "práctico"
 - Fisiología, desarrollo y control
 - Stack y presión intraabdominal
 - Valoración, aplicación práctica y progresión lógica de entrenamiento

Comida (Se reservará un restaurante cercano al centro: menú de unos 12-20 €)
4. CADENAS MIOFASIALES (1 HORA Y MEDIA) "práctico" (1 HORA)
 - Adaptación en contexto: Salud o Rendimiento
5. NEURODESARROLLO Y APLICACIÓN (2 HORAS) "práctico" (1 HORA)
 - Posiciones de progresión lógica de neurodesarrollo
6. INTRGRACIÓN: Relación con el restos de sistemas(30 MIN)
 - Sistema nervioso: Sistema vestibular y visual
 - Entrenamiento emocional
7. SISTEMA: Planificación y estructuración lógico(30 MIN)
 - Valoración y programación

Ante la presencia de contenidos prácticos **es imprescindible el 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