

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

### CONTENIDOS

**1. Medios de entrenamiento.**

**2. Herramientas de entrenamiento.**

Grupo 1º: suspensión, fitball y gomas elásticas.

Grupo 2º: superficies inestables, pesas rusas y circuitos total training.

**3. Modificación de las diferentes variables del entrenamiento para lograr objetivos propuestos por el cliente.**

**4. Planificación y desarrollo de sesiones de entrenamiento con los distintos materiales con objetivos concretos como aumento del rendimiento deportivo, recuperación funcional de lesiones y pérdida de peso.**

**5. Dosificación del ejercicio en función a los objetivos propuestos.**

