

CONTENIDOS TEORICOS

1. INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO RIP60

Características técnicas.

¿Qué es el entrenamiento en suspensión? ¿Movimientos reversos?

RIP60 para Pt o clases dirigidas

2. BASES TEÓRICAS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.

La FUERZA y sus distintas manifestaciones.

Aplicación de fuerza para movimientos REVERSOS.

Componentes y progresiones para adaptar a **RIP60**

3. ANALISIS BIOMECANICOS DE LOS MOVIMIENTOS CON RIP60

Base de sustentación.

Puntos fijo y móvil.

Brazos de palanca.

Eje principal y secundario.

Líneas de fuerza e implicación muscular.

4. POSIBILIDADES DE EJERCICIOS Y VARIANTES DE ADAPTACIÓN

Correcta ejecución de los ejercicios.

Extremidad superior

Extremidad inferior

Columna vertebral

Progresiones para adaptar a los niveles de integración y fuerza.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

5. SESION PRACTICA 1

Movimientos de press y pull

Movimientos de brazos

COMPARATIVA RIP60 CON OTROS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

6. SESIÓN PRÁCTICA 2

Movimientos de tren inferior.

Analíticos e integrados.

RIP60 COMO ENTRENAMIENTO PARA SESIÓN DIRIGIDA

Tipos de sesiones:

Sesión ABD RIP60

Sesión RIP60 Combinada

RIP60 – Cardio

RIP60 – Tono

RIP60 – Total training

Como crear las sesiones.

7. SESIÓN PRÁCTICA 3

RIP60 para entrenamiento personal