



LA FUERZA
SOMOS CHILE
DE LA FUERZA
SOMOS CHILE



FECHIPE.CL

CURSO NIVEL 1 “ENTRENADOR FORMATIVO”

Cronograma

Sábado 18 de Mayo

09:00 – 12:00

- Historia del levantamiento de pesas
- Características y perfil profesional de un entrenador formativo
- Psicología aplicada al levantamiento de pesas
- Ética deportiva y acoso sexual
- Reglamento de arbitraje y competencia
- Descripción de implementación practica y espacios de levantamiento de pesas
- Control dopaje y ADAMS

12:00 – 13:00

- Break Almuerzo

13:00 – 16:00

- Levantamiento de pesas formativo.
- Trabajos de fuerza en niños y personas iniciantes.
- Teoría, planificación y descripción de los ejercicios.

Ramón Cruz Montt #1176, Oficina 304. Ñuñoa – Santiago de Chile.
Fono: (56-2)33147228 WWW.FECHIPE.CL





LA FUERZA SOMOS
DE LA FUERZA
SOMOS CHILE
DE LA FUERZA
SOMOS CHILE



FECHIPE.CL

Domingo 19 de Mayo

09:00 – 12:00

- Descripción y enseñanza de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- Metodología de enseñanza de los ejercicios de fuerza básicos
- Metodología de enseñanza del arranque y derivados

12:00 – 13:30

- Break Almuerzo

13:30 – 16:00

- Metodología de enseñanza del clean y derivados
- Metodología de enseñanza del jerk y derivados

18:00

➤ **Prueba Nivel 1**

FECHIPE

Ramón Cruz Montt #1176, Oficina 304. Ñuñoa – Santiago de Chile.

Fono: (56-2)33147228 WWW.FECHIPE.CL

