

# ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

## 1. Entrevista inicial

1. Anamnesis y ficha técnica.
2. Bioimpedancia, perímetros y lipocalibre.
3. Valoración funcional (VAF).
4. Valoración osteopática (VOS).
5. Diagnóstico y práctica del movimiento.

## 2. Introducción al entrenamiento

1. Respiración y correctivos.
2. Core y patrones de movimiento.
3. Bases del entrenamiento: progresiones y regresiones.
4. Diseño y programación de sesiones.
5. Actividad Física y Salud (AFS) y Rendimiento (RND).

## 3. Pliometría

1. Fases de la pliometría
2. Pliometría adaptada al deporte.

## 4. Entrenamiento funcional

1. Sesiones personales.
2. Sesiones grupales.
3. Entrenamiento adaptado.
4. Entrenamiento de potencia.
5. Examen teórico-práctico.
6. Revisión, dudas y preguntas.

