

MANUAL NIVEL 1

WWW.CFSCSPAIN.COM



COMO USAR ESTE MANUAL

Queremos que uses este manual como una guía de estudio cuando mires los vídeos y hagas los entrenamientos tú mismo. Recuerda, es importante que tú seas capaz de explicar y demostrar cada ejercicio y proporcionar una progresión/regresión cuando se te pregunte. Podría valer la pena imprimir este documento, escribir notas en el margen y tenerlo abierto cuando hagas el examen escrito.

Esperamos que este material sea algo de lo cual tú estés orgulloso de guardar y consultar frecuentemente durante tu carrera.

Lista de control para el examen escrito:

- He visto los 45 vídeos de ejercicios prácticos.
- He visto los 5 vídeos de las clases del nivel 1.
- He leído el manual.
- He leído y subrayado los temas importantes del libro “Advances in Functional Training”.
- He entendido que tengo 2 oportunidades para realizar el examen teórico y necesito un 80% para aprobar (hacer bien 40 de 50 preguntas). Sino que hay que pagar 20€ para poder volver a hacer el examen

Lista de control para el examen práctico:

- He completado el ejemplo de 4 semanas de entrenamiento que se encuentra en “Level 1 Reading Material”.
- He pasado mi examen escrito.
- He comprendido el sistema de progresiones y regresiones, las indicaciones para cada ejercicio, y cómo realizar cada ejercicio.
- He vuelto a ver todos los vídeos de ejercicios.

ÍNDICE

CÓMO USAR ESTE MANUAL	1
NUESTRA MISIÓN	4
VALORES FUNDAMENTALES.....	4
¿QUIÉN ES MIKE BOYLE?.....	6
EL MANUAL DE CFSC	7
EL OBJETIVO	7
EL PROCESO DE CERTIFICACIÓN.....	7
Conceptos comunes y términos usados en CFSC	12
Progresiones y regresiones.....	15
Conceptos de Programación de MBSC.....	16
Cómo usar este manual	17
ESTACIÓN 1	19
Circuito de Foam Rolling.....	19
Circuito de Estiramientos/Movilidad.....	20
Activación de glúteo	22
ESTACIÓN 2	25
Circuito de Control Motor/Correctivos FMS.....	26
ESTACIÓN 3	29
Calentamiento Dinámico.....	30
ESTACIÓN 4	35
Ladder Drills (Ejercicios de Escalera).....	35
Light Implement Power (Potencia con Implemento Ligero)	37
Medicine Ball Throws (Lanzamientos con pelota medicinal)	37
Jump Training (Entrenamiento de Salto)	38
Strength Training (Entrenamiento de Fuerza)	40
Strength Circuit 1.....	41
Strength Circuit 2.....	43
Strength Circuit 3.....	45
Strength Circuit 4.....	47
ESTRUCTURAPUNTUACIÓN DEL EXAMEN PRÁCTICO Y GUÍA DE EVALUACIÓN.....	49
Ejemplo 3 días fase 1 del programa para adultos MBSC	51
HOJA DE PROGRESIONES Y REGRESIONES.....	55
¿Interesado en nuestro curso CFSC nivel 2?.....	57
Nos asociamos con los mejores.....	58



NUESTRA MISIÓN

Proporcionar educación para los profesionales del fitness que esté actualizada, sea aplicable y esté basada en la evidencia científica y la experiencia práctica. Nuestro objetivo es demostrar un enfoque sistematizado del entrenamiento, ayudando a los profesionales del fitness a entrenar a cualquiera en cualquier contexto de manera segura y productiva. Esperamos elevar el listón para aquellos que están buscando entrar en el campo de la preparación física y el entrenamiento personal.

Mientras que la mayoría de la industria del fitness está centrada en vender herramientas de entrenamiento o nuevas modas de entrenamiento, Certified Functional Strength Coach Certification se centra en enseñar los fundamentos del entrenamiento y la programación. Los fundamentos son la base sobre la cual grandes y duraderas carreras son construidas. Como muchas otras certificaciones, CFSC tiene un examen online. Sin embargo, lo que diferencia nuestra experiencia educacional es un evento práctico que incluye un día entero de práctica en entrenamiento y concluye con un examen práctico. Además, estamos constantemente revisando y actualizando nuestras ofertas educacionales para proporcionar a los entrenadores los mejores recursos para entrenar de la manera más segura y efectiva a sus clientes.

VALORES FUNDAMENTALES

1. **Contenido actualizado:** Queremos proporcionar el contenido más nuevo, basado en la evidencia y experiencia en el sector. Continuamos actualizando nuestro contenido semana a semana basado en la nueva evidencia científica y en la práctica entrenando para proporcionar el material más puntero a nuestros entrenadores.
2. **Dar más de lo que se espera:** Nos esforzamos para sobresalir en todo lo que hacemos. Ya sea en el servicio al consumidor, entrenamiento, o creación de contenido nuestro objetivo es ir por encima y más allá de las expectativas.



3. **Educación continuada:** Como entrenadores estamos constantemente retándonos a nosotros mismos para aprender y crecer, y queremos proporcionaros las mismas oportunidades a vosotros. Un evento CFSC marca el comienzo de una relación con nuestros entrenadores, no el final. Queremos seguir proporcionando educación y soporte a cada entrenador CFSC para mejorar el sector tanto como podamos.

Desde que empezamos a trabajar en el proyecto de Certified Functional Strength Coach en 2013, nuestra misión ha sido mejorar el nivel de dominio práctico en la industria del fitness y cambiar la manera en que los entrenadores se certifican profesionalmente. Esta misión nació de reconocer la insuficiencia de nuestros estándares profesionales.

Muchas de las certificaciones populares para entrenadores requieren solo memorizar un libro de texto y hacer un examen en el ordenador. Esta barrera para entrar en el sector es vergonzosamente baja.

Debemos pedir más de nuestra educación profesional y elevar la barrera o entrada a nuestro campo.

De un vistazo, CFSC puede parecerse a otras certificaciones, pero si miras más detenidamente te darás cuenta que estamos construyendo algo que revolucionará la industria del fitness.

En CFSC, queremos enseñarte cómo mezclar la ciencia, el arte de entrenar y la habilidad en la sala de entrenamiento. Aunque pedimos que se domine la teoría y se apruebe el examen escrito, para certificarse, se requiere atender al curso práctico de un día.

Creemos que la pieza que falta en las certificaciones de fuerza y acondicionamiento físico es la falta de examen práctico. Aprobando un examen teórico demuestras tu dominio de la teoría, pero no significa que seas un entrenador efectivo. Con CFSC, pedimos a los aspirantes no solo atender al curso práctico, sino también aprobar el examen práctico al final del día. En el curso de un día, se os separará en pequeños grupos (12-15 personas por entrenador) para imitar cómo nosotros llevamos los grupos en MBSC. Nos queremos asegurar que cada persona que atiende a nuestros cursos recibe la atención personal requerida para maximizar su experiencia de aprendizaje. Durante el día, desglosaremos la programación de MBSC y el sistema de progresiones/regresiones para que puedas adaptar tu propio sistema de entrenamiento. Una vez el entrenamiento está completo, cada participante hará el examen práctico donde se le

examinará sobre su habilidad para demostrar y enseñar los patrones de movimiento básicos que usamos en MBSC. El conocimiento de los participantes sobre el sistema de progresiones/regresiones y la habilidad para comunicar efectivamente también será examinada. Una vez pasado el nivel 1, los entrenadores estarán preparados para enfrentarse a los desafíos diarios con los que un entrenador personal o preparador físico se encuentra.

¿QUIÉN ES MIKE BOYLE?



Michael Boyle es uno de los expertos más reconocidos en el campo de la fuerza y el acondicionamiento físico, el entrenamiento funcional y el fitness general. Es conocido internacionalmente por su trabajo pionero, y es un ponente muy demandado en conferencias de fuerza y acondicionamiento físico alrededor del mundo. Gracias a su habilidad en el entrenamiento de alto rendimiento, Boyle ha entrenado deportistas de élite en equipos como los Boston Red Sox, Boston Bruins, New England Revolution and Boston Breakers, así como el equipo femenino olímpico de fútbol y hockey sobre hielo. En 2012, Boyle se unió a los Boston Red Sox como asesor en la preparación física para el equipo que más tarde ganó en 2013 las World Series. Su lista de clientes a lo largo de los años incluye grandes atletas de éxito como el defensa de fútbol americano Marcellus Wiley, la medallista olímpica Kayla Harrison y el goleador del Liverpool Daniel Sturridge.

Boyle fue el preparador físico jefe en Boston University de 1984 hasta 1997. De 1990 a 2012 fue el preparador físico para el equipo masculino de hockey sobre hielo en BU.



Boyle proporciona entrenamiento para el aumento del rendimiento para atletas de todos los niveles a través de su gimnasio establecido en Boston, el cual ha sido nombrado uno de los 10 mejores gimnasios de América por la revista Men's Health. El rango de experiencia de Boyle incluye el entrenamiento desde deportistas adolescentes hasta las mejores estrellas del deporte profesional.

Boyle es el dueño y editor de strengthcoach.com, una web dedicada a la educación del entrenamiento para entrenadores personales y preparadores físicos.

EL MANUAL DE CFSC

Este manual ha sido creado para futuros entrenadores CFSC como una “descarga” de la mente de un entrenador de MBSC. Éste incluye las indicaciones de entrenamiento, nuestro sistema de progresiones y regresiones, y una pequeña mirada a cómo nosotros programamos, y otras preguntas frecuentes que creemos que vale la pena cubrir.

EL OBJETIVO

Al pasar el nivel 1 de CFSC, deberás ser capaz de substituir a un entrenador de MBSC para realizar un programa para adultos en nuestro centro. Aprenderás la programación en MBSC y las técnicas de entrenamiento que usamos para construir nuestra reconocida reputación.

EL PROCESO DE CERTIFICACIÓN

El examen escrito:

Lo siguiente a hacer es revisar el material educativo (los vídeos de los ejercicios para examen práctico, los vídeos de las clases y el libro de Boyle “Advances in Functional Training” ebook). Una vez lo hayas hecho, debes hacer el examen teórico del nivel 1. Este examen consiste en 50



preguntas de opción múltiple basado en el material mencionado previamente. Se requiere un 80% para aprobar (40 preguntas correctas).

Hay 2 oportunidades para aprobar el examen. Si no, se pueden comprar 2 reintentos más por 20€ en la misma página de CFSC.

El examen práctico:

Una vez has aprobado el examen escrito, debes revisar los vídeos de ejercicios para el examen práctico, el cual irá sobre estos ejercicios y sus progresiones/regresiones. Asegúrate de tomar nota de la posición correcta para la demostración y de las indicaciones que se dan para el movimiento. En algunos de estos vídeos, también mencionamos situaciones problemáticas comunes y cómo abordarlas. Es vital que mires estos vídeos antes de atender al curso práctico. También sugerimos que hagas el ejemplo de programa de cuatro semanas de entrenamiento que se proporciona. Hay más información de cómo se realiza el examen práctico más adelante.

Beneficios:

Una vez te has certificado se te dará acceso a beneficios exclusivos de CFSC. Estos beneficios están preparados para asegurarse de que los entrenadores CFSC tienen motivación adicional para seguir mejorando. Puedes acceder a estos a través del apartado “Beneficios” dentro de la página de CFSC. Ahora mismo tenemos acuerdos con las siguientes organizaciones:

El horario del evento práctico:

(El horario puede cambiar dependiendo del centro que acoja la certificación. Si es el caso, se notificará vía mail. También puede ser que acabemos antes en función del tamaño del grupo)

8:30 Registro.

9:00-9:15 Introducción/Bienvenida/Repaso de la estructura del día.

9:15--9:45 (Primer bloque) Foam Rolling/Estiramiento/Activación.

9:45-10:30 (Segundo bloque) Control Motor/Correctivos FMS.

10:30-11:00 (Tercer bloque) Calentamiento Dinámico.

11:00-11:15 Descanso/Dudas



11:15-12:00 (Cuarto bloque) Escaleras, Potencia, Saltos.

12:00-12:45 1r Bloque de Fuerza.

12:45-14:15 Comida

14:15-16:00 Los 3 bloques de fuerza restantes

16:00-16:30 Repaso/Dudas/Beneficios/Foto

16:30- 18:30 Examen Práctico/Certificados

Formato del Evento Práctico:

Se te pondrá en grupo de hasta 15 personas y tendrás el mismo instructor durante el evento, incluyendo el examen práctico. Dentro del grupo, se harán parejas. Durante el día se os anima a que practiquéis a demostrar los movimientos igual que a enseñarlos con las indicaciones adecuadas a vuestro compañero. Esto os ayudará a prepararos para el examen práctico. Para cada movimiento durante las secciones de entrenamiento de fuerza, tu instructor te explicará problemas comunes del movimiento y como corregirlos. Tu instructor también dará por lo menos una progresión y regresión por cada ejercicio patrón de movimiento básico.

Formato del Examen Práctico:

En el material online, hay un ejemplo de vídeo de cómo se hace el examen práctico. Recomendamos verlo para entender mejor el formato del test. La clave para el examen práctico es dar 3-4 claras y concisas indicaciones para enseñar el ejercicio. No debería tomarte más de 30 segundos demostrar el ejercicio y dar las señales necesarias para ejecutar el movimiento correctamente.

Puntuación del Examen Práctico:

Debajo encontrarás la estructura del examen y la puntuación; todos los movimientos se cogerán de la librería online. Tu instructor te examinará a ti en tu habilidad de demostrar y enseñar apropiadamente los detalles de cada patrón de movimiento así como se te preguntará por una progresión o regresión en un escenario específico.

3 Movimientos de Entrenamiento de Fuerza

3 puntos en total basados en:

- Demostración correcta (aprobar/fallar)
- Uso de las señales apropiadas (aprobar/fallar)
- Respuesta correcta sobre la progresión/regresión (aprobar/fallar)

2 Ejercicios de Movimiento (Activación/Control Motor/Calentamiento Dinámico/Escalera)

Un total de 2 puntos basados en:

- Demostración correcta (aprobar/fallar)
- Uso de las señales apropiadas (aprobar/fallar)

Debes sacar 11 sobre 13 posibles puntos para aprobar.

Suspender el Examen Práctico:

Si no apruebas el examen práctico, tu instructor te explicará porqué y en qué debes trabajar. Una vez tu instructor toma la decisión es definitivo; no puedes volver a realizar el examen en ese evento. Durante la siguiente semana, recibirás un mail con las instrucciones sobre cómo proceder con el examen práctico. Si escoges continuar con el examen, deberás enviar un vídeo enseñando los movimientos y las indicaciones en las cuales te equivocaste. Para realizarlo, habrá que pagar 90€.

Cancelación y Política de Devolución:

Podrás cancelar tu registro hasta 30 días antes del evento práctico por 90€. Si cancelas después de estos 30 días se te cobrarán 225€ por la cancelación y no podrás pedir la devolución. Contacta cfscspain@gmail.com para cualquier duda. Certified Functional Strength Coach se reserva el derecho de cancelar cualquier evento 30 días antes si no se llega al mínimo de registrados. Si CFSC cancela un evento, se te devolverá el importe íntegro o se te dará la opción de utilizar el pago para un evento futuro.



CFSC no se hace cargo de reembolsar lo gastos de viaje en caso de que un evento se cancele.

Acuérdate, si tienes cualquier duda puedes enviar un mail a cfscspain@gmail.com.

¿Qué pasa si estoy lesionado o tengo alguna invalidez?:

Nos podemos adaptar a cualquier lesión y invalidez; esa es la belleza de nuestro sistema de entrenamiento. Déjanoslo saber por adelantado enviando un mail a cfscspain@gmail.com explicando tu situación y la mejor manera en la que te podemos ayudar. Ajustaremos el examen práctico y los instructores estarán preparados antes del evento para que te sientas más cómodo durante el día entero.

Validez certificación:

Tu certificación CFSC es efectiva durante 3 años. En ese momento, tendrás la opción de volverte a certificar realizando un nuevo examen online y pagando 90€. Esto incluye el acceso continuado a material de estudio actualizado y a los vídeos de manera que puedes mantenerte a la orden del día de cómo nuestro programa y sistema va evolucionando. Esto también incluye volver a venir a ver cualquier nivel uno que quieras.

Entrenamiento práctico:

Este curso es enteramente práctico. Esto significa que necesitaremos entrenarnos físicamente unos a otros sobre las posiciones correctas usando instrucciones verbales, táctiles y demostración. Si no te sientes cómodo dejando que otros te toquen para darte instrucciones, por favor díselo a tu instructor y al grupo. Antes de realizar ningún tipo de instrucción con contacto físico debemos preguntar al cliente o atleta "¿Te molesta si te guío con mis manos para enseñarte el ejercicio?". Esperamos que todos nos podamos corregir unos a otros con respeto y actuar profesionalmente a través del curso, y si fallamos en esto el resultado será que te pediremos que te vayas.



CONCEPTOS COMUNES Y TÉRMINOS USADOS EN CFSC

PRI and Respiración: PRI significa Postural Restoration Institute. En 2014, empezamos a implementar algunos conceptos aprendidos durante varios cursos de PRI hechos en MBSC. El concepto principal que adoptamos es el uso de la respiración diafragmática durante la preparación al movimiento. Inhalaciones largas con 360 grados de expansión a través del tórax seguido por una larga exhalación a través de los labios fruncidos (o una pajita) creando rotación interna de las costillas pudiendo maximizar el uso del diafragma. Hacemos esto para ayudar a corregir problemas en la postura. Verás estas técnicas en muchos de nuestros ejercicios en el calentamiento. También estamos usando series de 5 respiraciones en vez de repeticiones.

FMS: Functional Movement Screen ha sido desarrollado por Gray Cook y Lee Burton para ayudar a determinar el coste potencial de realizar movimientos con individuos basado en su calidad de movimiento. En MBSC ejecutamos FMS entero con nuestros clientes de entrenamiento personal, y usamos los conceptos del mismo y los problemas comunes que vemos en la población general para desarrollar nuestra programación en grupo.

Correctivos FMS/Circuito de Control Motor: En nuestro calentamiento tenemos una sección dedicada al control motor basado en FMS. Estos son series de ejercicios puestos juntos para corregir problemas comunes que vemos en la población general. Crear un sistema pro-activo de correctivos nos permite controlar las disfunciones del movimiento de forma más efectiva cuando trabajamos en grupos.

K.I.S.S: “Keep It Simple Stupid.” Es un término que usa Mike Boyle cuando explica la simplicidad del programa de MBSC. ¿Básicamente, por qué complicamos en exceso algo que no necesita serlo?

Riesgo contra Beneficio: Siempre estamos pensando en este concepto cuando construimos nuestro programa de entrenamiento. Como entrenadores, no podemos tomar riesgos que superen el beneficio del ejercicio. Siempre pregúntate: “¿Hay una manera más fácil de conseguir el mismo resultado/efecto?”

Joint by Joint (Articulación por Articulación): El abordaje de Joint by Joint fue concebido por Gray Cook y expandido por Mike Boyle. Es un concepto sencillo que desglosa la funcionalidad interconectada del sistema de articulaciones humano. Basado en las ideas del Joint by Joint, hay diferentes articulaciones que funcionan mejor como sistema móvil y otras que funcionan mejor como sistema estable. La naturaleza de la interconexión entre las articulaciones aporta la idea de que si tú tienes malestar o dolor en una articulación, deberías mirar en la articulación superior o inferior para encontrar el motivo real. Podría ser la falta de movilidad o estabilidad en la articulación situada arriba o abajo la que esté causando el problema. Un fragmento de un artículo de Mike Boyle sugiere:

La primera cosa que deberías notar es la alternancia entre movilidad y estabilidad. El tobillo necesita incrementar movilidad, y la rodilla necesita incrementar estabilidad. A medida que subimos para arriba, la cadera necesita movilidad y el proceso sigue alternando series de articulaciones.

ARTICULACIÓN-NECESIDAD PRIMARIA

Tobillo→Movilidad (sagital)

Rodilla→Estabilidad

Cadera→Movilidad (multi-planar)

Columna lumbar →Estabilidad

Columna torácica→Movilidad

Escápulo-torácica→Estabilidad

Gleno-humeral→Movilidad

El proceso es sencillo...

Pierdes movilidad de tobillo, conseguirás dolor de rodilla.

Pierdes movilidad de cadera, conseguirás dolor lumbar.

Pierdes movilidad torácica, conseguirás dolor de cuello y hombro

¿Cuánto de malo es demasiado malo?: Esta analogía va dirigida a la ejecución de ejercicios de tu grupo. ¿Qué nivel por debajo de la forma correcta del ejercicio vas a permitir que hagan? Siempre deberías luchar por la perfección y intentar reducir el riesgo de lesión debido a una forma imperfecta tanto como puedas. Usa constantemente el “Test de lo malo” ... Si luce atlético es atlético. Si luce mal es que está mal, así que arréglalo.

Indicaciones internas contra externas: Está científicamente probado que las indicaciones externas son mejores que las internas. Nosotros intentamos usar el máximo de indicaciones externas y analogías cuando explicamos lo ejercicios.

Indicaciones externas: Una indicación externa dirige la atención del cliente lejos de su cuerpo. El foco pasa a ser el resultado de su movimiento en el entorno.

“Empuja el suelo lejos de ti”

“Salta y toca el techo”

“Sopla tus velas de cumpleaños”

“Levántate como si fueran a medirte”

“Tira la barra al cielo”

“Alinéate como si estuvieras en una barra de equilibrio”

“Rompe la barra o pesa”

Indicaciones internas: Una indicación interna dirige la atención del cliente a las partes de su cuerpo y a cómo se mueven.

“Rota externamente tus caderas”

“Extiende tus piernas detrás de ti”

“Activa _____”

“Pon tus codos más alto”

“Utiliza el dorsal”

“Hombros hacia atrás, pecho fuera”

Durante tu examen práctico, nos impresionará mucho más tu habilidad para ser breve y usar analogías que tu conocimiento de anatomía y acciones musculares. Estos términos y partes son importantes para tu conocimiento como entrenador, pero tus clientes no entienden a qué te refieres o no les importan estas cosas. Ellos solo quieren saber a qué debería parecerse y la mejor manera de conseguirlo.

PROGRESIONES Y REGRESIONES

El sistema de progresiones y regresiones es parecido a un libro de jugadas. En los deportes, tú no vas a realizar la misma jugada para cada situación de juego; el entrenamiento no es diferente. Aquí es donde el “Arte de Entrenar” aparece. En un mundo perfecto, un cliente empezaría con el movimiento “básico”, pero siempre hay situaciones donde él o ella puedan necesitar una versión más sencilla (regresión) de ese patrón de movimiento. Hay algunos movimientos con prerequisites que el cliente debe saber realizar antes de progresar con el patrón de movimiento. Aquí hay unos ejemplos:

- 8 pesos muertos a una pierna con el peso corporal antes de cargar el patrón.
- 30 segundos de plancha frontal antes de probar Stability Ball Rollouts.

Hay también situaciones donde es mejor programar repeticiones variables para ejercicios con el propio cuerpo corporal que no permiten incrementar en carga. Aquí algunos ejemplos:

- **Push-ups:** No todo el mundo va a tener un rack libre para hacer pequeños incrementos de inclinación si alguien no puede hacer flexiones en el suelo. Utiliza un rango de repeticiones de 8 a 12. La persona debe hacer por lo menos 8 repeticiones en esa posición, pero debes animarlo a que haga 12. Si puede hacer más de 12, progrésalo a una inclinación más difícil.
- **Chin-ups:** Es muy difícil bajar la carga de las dominadas en pequeños incrementos, aunque tengas variedad de gomas. Usa un rango de repeticiones de 5-8. La persona debe ser capaz de realizar 5 repeticiones, pero le animaremos a hacer 8. Si puede hacer más de 8, lo progresaremos.

Básico (baseline): El patrón de movimiento básico es el ejercicio que el 80% de la población que viene a nuestro gimnasio debería ser capaz de hacer correctamente. Por encima del básico, tenemos regresiones (más fácil), y por debajo, tenemos progresiones (más difícil).

Example of the Progressions/Regression Structure

Assisted Split Squat
Split Squat
Eccentric RFE Split Squat
Goblet RFESS
2 DB RFESS
2 DB RFESS w/a Weighted Vest

Regresión: Una regresión es una versión menos desafiante del patrón de movimiento. Si un cliente no puede realizar un patrón de movimiento básico correctamente, lo regresaremos a una versión menos compleja. Un ejemplo de esto sería regresar de un Eccentric Rear Foot Elevated Split Squat a un Split Squat.

Progresión: Una progresión es una versión más desafiante del patrón de movimiento. Si un cliente hace muy bien el básico, lo progresaremos a una versión más desafiante. Un ejemplo sería ir de una flexión a una flexión con pies elevados.

La implementación y posición de la carga también puede ser una regresión/progresión. Un ejemplo de esto sería ir de una posición de carga Goblet en un Rear Foot Elevated Split Squat a dos mancuernas (una progresión). La implementación de la carga también puede ser usado

como una regresión. Un ejemplo puede ser cambiar de dos mancuernas a una en un Peso Muerto a una Pierna.

Lateralización: Las lateralizaciones no son necesariamente progresiones o regresiones. Si a un cliente le está costando un movimiento, podemos usar un ejercicio diferente que sea similar al patrón de movimiento para enseñarle la posición correcta o otra habilidad. Un ejemplo sería alguien que no puede poner bien el torso en un Peso Muerto con Kettlebell, le podríamos cambiar a una Sentadilla Goblet en la cual le damos el feedback necesario para mantener el tronco recto y en una posición segura.

CONCEPTOS DE PROGRAMACIÓN DE MBSC

Programa Adultos: El programa de adultos está construido para una duración de 60 minutos con 25 minutos dedicados al movimiento, 25 al entrenamiento de fuerza y 10 a la resistencia. Nuestro objetivo número 1 con el Programa Adultos es conseguir que los clientes vengan y digan que se sienten mejor después de cada sesión. No es nuestro objetivo que vengan y después de cada sesión digan que no pueden casi caminar de las agujetas que tienen. Con constancia, nuestro programa hará que se sientan mejor, se muevan mejor y mejoren su fitness.

Selección de ejercicios: Piensa en movimiento, no en músculos. El programa que usamos en MBSC consiste mayoritariamente en movimientos en todos los planos como los Lunges (cadera/rodilla) y las dominadas (codo/hombro). Para hacerlo, fortalecemos movimientos en vez de aislar músculos, consiguiendo mucho más por el esfuerzo. Nuestro tiempo es limitado con estos individuos así que tenemos que maximizarlo lo mejor que podamos.

Tri-series: La mayoría del entrenamiento de fuerza en el programa de adultos está estructurado en tri-series, o tres ejercicios por circuito hechos uno después del otro y repetidos por tantas series se prescriban. Esto está hecho para usar el espacio de nuestro gimnasio y el tiempo disponible de la manera más eficiente. Construimos las tri-series con un movimiento de tren

superior, uno de tren inferior, y un ejercicio de core o correctivo. El correctivo normalmente asociado a uno de los ejercicios de esa tri-serie. Esto permite a las partes del cuerpo que se recuperen mientras el cliente realiza otros movimientos.

Aquí hay un ejemplo de una de nuestras tri-series:

A1) Dominada (3x5)

A2) Peso Muerto a una pierna (3x8/lado)

A3) Floor Slide en el suelo con exhalación (2x5)

Excéntrico: Cuando ves la palabra “excéntrico” en nuestro programa, significa que queremos una bajada controlada de 5 segundos. Verás esto comúnmente en las variaciones de Split Squat y Dominadas. Podrías pensar que disminuir el tempo podría hacerlo más difícil, pero lo usamos en situaciones donde al cliente le falta control en el patrón de movimiento. Un ejemplo sería un cliente que no controla su bajada en un Split Squat, causando que su rodilla golpee el suelo fuerte cada vez.

CÓMO USAR ESTE MANUAL

Queremos que uses este manual como una guía de estudio cuando mires los vídeos y hagas los entrenamientos por ti mismo. Recuerda, es importante que seas capaz de indicar y demostrar cada ejercicio proporcionando una progresión o regresión cuando se pregunte. Podría valer la pena imprimir este manual. Escribir notas en los márgenes y tenerlo abierto cuando hagas el examen escrito.

Esperamos que este manual sea algo de lo cual estés orgulloso, para guardar en tu librería particular y referenciar frecuentemente durante tu carrera.

Lista de Verificación del Examen Escrito:

- He visto los 45 vídeos de ejercicios para el examen práctico.
- He visto las 5 clases del nivel 1.
- He leído el manual cuidadosamente.

- He leído/subrayado los temas importantes del libro de Boyle Advances in Functional Training.
- Entiendo que necesito un 80 para aprobar (40 correctas de 50 preguntas) y que hay una cuota de 20€ para volver a hacerlo.

Lista de Verificación del Examen Práctico:

- He completado el ejemplo de 4 semanas del programa de entrenamiento que se encuentra en “Recursos” .
- He aprobado el examen escrito.
- Entiendo el sistema de progresión/regresión, las indicaciones de los entrenadores para cada ejercicio, y cómo realizarlos.
- He vuelto a ver los vídeos de ejercicios.
- Entiendo que necesito un 11/13 para aprobar el examen práctico y son 90€ para volverlo a hacerlo.

ESTACIÓN 1

CIRCUITO DE FOAM ROLLING

Notas:

- Muchas personas intentarán rodar de la manera más confortable posible. Es importante seguir las indicaciones de los entrenadores para asegurarnos de que los clientes ruedan efectivamente.
- Intentamos mantenernos alrededor de 10 pasadas por músculo debido a la limitación de tiempo. Si tu cliente esta particularmente “tenso” en algunas áreas, puedes pasar más tiempo en ellas. Sin embargo, para mantener la dinámica del grupo es mejor que el cliente venga más temprano o se quede después para trabajo del tejido blando.

- A medida que pasa el tiempo, el cuerpo se adapta al Foam Rolling. Es una buena idea empezar con un foam roller suave y pasar a uno más denso a medida que se adapte a la presión. En algún momento, pasar a pelotas de tenis o lacrosse, y foam roller con irregularidades es una opción si el cliente puede tolerarlo.
- Más no es siempre mejor; debería ser una molestia agradable y nunca un dolor donde el cliente tiene que aguantar el aire y estar en guardia.

Glúteo Mayor/Rotadores de Cadera

“Siéntate en el foam roller”

“Cruza la pierna derecha sobre la rodilla izquierda”

“Pon la mano derecha en el suelo detrás de ti”

“Rueda la cadera derecha”

“Cambia lados y repite”

Cuádriceps

“Estira la pierna derecha encima del rodillo”

“Rueda desde encima de la rodilla hasta la base de la cadera”

“Si es necesario, la presión puede ser reducida poniendo las dos piernas encima del rodillo o la pierna contraria en el suelo”

“Cambia lados y repite”

Aductores

“Estira la pierna derecha encima del rodillo con la cadera y la rodilla a 90º de manera que la ingle esté en el rodillo”

“Separa la pierna de arriba por mitad”

“Rueda desde dentro de la pierna hasta la cadera”

“Rueda desde dentro de la pierna hasta la rodilla”

“Cambia lados y repite”

Dorsal/Hombro Posterior

“Estira la axila encima del rodillo con el brazo extendido por encima de la cabeza”

“Rueda desde la axila/parte posterior del hombro hasta la caja torácica”

“Mantén el torso mirando el muro en frente, no el suelo”

“Cambia lados y repite”

Parte superior espalda/Trapezio

“Estira la parte superior de la espalda/las escápulas en el rodillo”

“Pon las manos detrás de la cabeza con los codos apuntando hacia el techo”

“Rueda desde arriba de los hombros hasta por debajo de las escápulas”

“No ruedes por encima del cuello”

“Puedes poner tus brazos cruzados”

CIRCUITO DE ESTIRAMIENTOS/MOVILIDAD

Notas:

- Como en el Foam Rolling, los clientes intentarán estirar en la posición más cómoda posible. Por favor, sigue las indicaciones siguientes para asegurarte que los clientes estiran efectivamente.
- Utiliza la respiración para dirigir el estiramiento. Cuando los clientes exhale completamente, intenta que mantengan la postura y vayan más profundamente en el estiramiento.
- Para realizar lo de arriba, usa un número de respiraciones (3-5) con clientes avanzados en vez de tiempo o repeticiones con el estiramiento. Con deportistas jóvenes, el reloj es tu mejor amigo, ayudando a mantener el orden y evitar caos.

RE/RI de cadera en posición 90/90

“Sentado en el suelo, comienza con la cadera/rodilla derecha delante a 90º y la izquierda igual pero detrás. La pierna de enfrente debe estar en rotación externa de cadera; la de atrás en rotación interna”

“Coloca la mano izquierda en el pie derecho y la mano derecha a lado de la rodilla derecha. Manteniendo una postura neutra, lleva el pecho hacia adelante a la vez que presionas la rodilla derecha contra el suelo. El estiramiento debería sentirse en la parte posterior de la cadera (glúteos/rotadores externos de cadera)”

“Coloca ambas manos detrás de la espalda directamente al lado de cada cadera. Manteniendo la postura neutra, rota el pecho/hombros hacia la cadera izquierda a la vez que presionas las dos rodillas hacia el suelo. El estiramiento debería sentirse en el lado de la cadera izquierda (rotadores internos)”

“Cambia lados y repite”

Estiramiento Spiderman

“Comienza en posición de flexión, pon el pie derecho por fuera de la mano derecha y pon la rodilla izquierda en el suelo”

“Contrae el glúteo de atrás y presiona la cadera abajo mientras llevas el pecho hacia arriba”

“Con el pie de delante (derecho), presiona el codo derecho contra la rodilla derecha”

“Con gente que empieza, mantén la posición por un número de respiraciones. Con gente avanzada realiza 3-5 repeticiones por lado y cambia”

Rotaciones Torácicas en Cuadrupedia

“Con la espinilla y los cordones del zapato en el suelo, sienta las caderas hacia atrás hasta los talones y coloca los antebrazos/manos en el suelo delante de las rodillas. La columna debe estar en posición de flexión”

“Manteniendo el antebrazo izquierdo en el suelo, coge el lado izquierdo de la caja torácica por debajo del pecho con la mano derecha”

“Manteniendo contacto entre las caderas y talones, presiona el antebrazo izquierdo contra el suelo y lentamente rota la cabeza y el pecho hacia el techo a la derecha”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Rotaciones Torácicas en posición de V

“Separa los pies tan ampliamente como puedas manteniendo las piernas rectas y coloca las dos manos en el suelo”

“Presiona la mano izquierda contra el suelo y lentamente rota la cabeza/pecho y la mano derecha hacia el techo a la derecha”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Movilidad de tobillo

“De pie con las dos manos contra el muro, coloca el pie derecho separado de la pared, con el pie izquierdo directamente atrás y al otro lado”

“Manteniendo el contacto del talón contra el suelo y un arco apropiado, presiona lentamente hacia el muro por encima de la mitad del pie derecho”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

ACTIVACIÓN DE GLÚTEO

Notas:

- El objetivo de los ejercicios de activación es aprender el “*timing*” muscular correcto de los patrones para la extensión/abducción de la cadera y establecer un control motor apropiado entre la cadera y la columna lumbar. Esto reduce el riesgo de lesión de la columna lumbar y los isquiosurales aportando también un buen estímulo de calentamiento.
- El ejercicio de “activación de glúteo” debería notarse siempre en los glúteos, nunca en la columna lumbar o “isquios”

Hip Lift con dos piernas

“Estírate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas 90º”

“Talones abajo, dedos del pie arriba”

“Presiona los talones hacia el suelo y levanta las caderas hacia el techo mientras contraes los glúteos”

“Realiza 10 repeticiones.”

Hip Lift con una pierna

“Estírate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas 90º”

“Talones abajo, dedos del pie arriba”

“Lleva la rodilla derecha hacia el pecho y presiona la rodilla hacia el pecho con la mano izquierda”

“Presiona el talón izquierdo contra el suelo y levanta las caderas hacia el techo mientras contraes el glúteo izquierdo”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Circuito de Mini Bands- R, Sentadillas, Aguantar a Una Pierna, Desplazamiento Lateral con Banda

Rotaciones externas

“Coloca la mini-band directamente por debajo de las rodillas y asume una posición atlética con las rodillas flexionadas ligeramente y la cadera hacia atrás”

“Manteniendo los pies planos en el suelo, presiona las dos rodillas contra la banda”

“Manteniendo la rodilla izquierda presionando contra la banda y el pie plano, mueve la rodilla derecha hacia adentro y presiona la banda hacia afuera otra vez”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Sentadillas

“Coloca la mini-band directamente por debajo de las rodillas y asume una posición atlética con las rodillas flexionadas ligeramente y la cadera hacia atrás”

“Mientras tus manos están al frente, presiona las rodillas hacia afuera contra la banda y realiza 5 sentadillas sin dejar que la banda traccione las rodillas juntas”

Aguantar a Una Pierna

“Coloca la mini-band directamente por debajo de las rodillas y asume una posición atlética con las rodillas flexionadas ligeramente y la cadera hacia atrás”

“Manteniendo la presión contra la banda, cambia todo el peso hacia el pie derecho levantando el pie izquierdo del suelo”

“Mantén durante 5 segundos, 4 repeticiones por lado”

Desplazamientos Laterales con Banda

“Coloca la mini-band alrededor de los tobillos y asume una posición atlética con las rodillas ligeramente flexionadas y la cadera hacia atrás”

“Manteniendo la presión contra la banda y los pies planos en el suelo, empuja el pie izquierdo contra el suelo y haz un paso con el pie derecho, desplazando el cuerpo hacia la derecha”

“Hombros y caderas están paralelos y a nivel en cada paso”

“Realiza 10 repeticiones por lado”

ESTACIÓN 2

CIRCUITO DE CONTROL MOTOR/CORRECTIVOS FMS

Notas:

- Esta es la parte del calentamiento más extensa de enseñar. Comienza por enseñar la respiración, ya que va a conducir cada uno de los ejercicios de control motor.
- El ejercicio correctivo es básicamente aprender a disociar la cadera de la columna, los hombros de la columna, y los hombros del cuello.
- Respira y después muévete; prioriza la posición de la columna y después mueve las extremidades.
- Cada ejercicio se correlaciona con uno de los test de FMS, nombrado encima del nombre del ejercicio. Las progresiones con indicaciones similares se enumeran en vez de repetirse.
- Hay 7 test de FMS, pero solo 4 categorías de correctivos listados. Los otros 3 (Deep Squat, Inline Lunge, Trunk Stability Push-up) se cubren en el apartado de entrenamiento de fuerza.

Sandbag Breathing

“Estírate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas a 90º”

“Talones abajo, dedos del pie arriba”

“Coloca la Sandbag ligera encima del estómago”

“Inhala a través de la nariz durante 5 segundos, la Sandbag debería subir”

“Exhala a través de la boca durante 10 segundos, la Sandbag debería bajar”

“Realiza 5 respiraciones”

Shoulder Mobility

Supine Floor Slides

“Estírate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas a 90º”

“Talones abajo, dedos del pie arriba”

“Brazos/codos a 90º con puños, muñecas y codos en contacto con el suelo”

“Inhala a través de la nariz”

“Exhala a través de la boca, desliza los brazos por encima de la cabeza tan lejos como puedas manteniendo el contacto con el suelo con los puños, muñecas y codos”

“Inhala y trae los brazos hacia abajo”

“Realiza 5 repeticiones”

Progresiones: Wall Slide, Movimientos por encima de la cabeza a baja velocidad, Movimientos por encima de la cabeza a alta velocidad.

Active Straight Leg Raise

Supported Leg Lower

“Estírate sobre tu espalda con las piernas recatas y una banda elástica alrededor de un pie”

“Aleja las dos piernas del suelo tanto como puedas manteniéndolas 100% rectas”

“Inhala a través de la nariz”

“Exhala a través de la boca, lentamente baja la pierna sin la banda hacia el suelo manteniendo las piernas rectas”

“Vuelve a empezar y realiza 5 repeticiones por lado”

Progresiones: Unsupported Leg Lower, Single Leg Deadlift Patterning

Rotatory Stability

Quadruped Hip Extension desde los Codos

“Empieza en una posición de cuadrupedia con los antebrazos en el suelo, los codos debajo los hombros y las rodillas debajo de las caderas”

“Coloca una almohadilla debajo de una rodilla”

“Inhala a través de la nariz”

“Exhala a través de la boca, lentamente levanta la pierna que no está en la almohadilla hacia el techo manteniendo la rodilla flexionada”

“Solo levanta la pierna tan lejos como sea posible sin mover la columna”

“Vuelve a empezar y realiza 5 repeticiones por lado”

Progresiones: Quadruped Hip Extension des de las manos, Quadruped Opposites, Crawling

Hurdle Step

Supine Band Hip Flexion

“Coloca una mini-band ligera alrededor de tu pies”

“Estírate sobre tu espalda trayendo las rodillas al pecho por encima de los 90º con las manos”

“Inhala a través de la nariz”

“Extiende una pierna recta manteniendo el agarre en la contraria”

“Exhala a través de la boca; intenta mantener la pierna flexionada por encima de 90º y mantén la pierna extendida”

“Vuelve a empezar y realiza 5 repeticiones por lado”

Valslide Hip Flexion

“Comienza en posición de flexión con un slide debajo de un pie”

“Inhala a través de la nariz”

“Exhala a través de la boca, lentamente trae el slide hacia le pecho sin mover la columna”

“Vuelve a empezar y realiza 5 repeticiones por lado”

Half Kneeling Wall Hip Flexion

“Mirando la pared, comienza en posición de half kneeling, brazos rectos presionando contra la pared”

“La rodilla en el suelo debe estar debajo de la cadera, el talón de delante debajo de la rodilla, los dedos del pie de atrás contra el suelo”

“Inhala a través de la nariz”

“Exhala a través de la boca, levanta el pie de delante por encima del suelo tan alto como puedas sin mover la columna”

“Vuelve a empezar y realiza 5 repeticiones por lado”

Progresiones: Skipping, Sled Work, Sprinting

ESTACIÓN 3

CALENTAMIENTO DINÁMICO

Notas:

- El Calentamiento Dinámico responde a 4 motivos principales: Incrementar la temperatura del tejido, preparar el sistema nervioso para entrenar, practicar los patrones de movimiento que van a ser usados en la sesión.

Squat Matrix

Toe Touch to Squat

“Empieza levantado con los pies a la altura de los hombros y ligeramente mirando hacia afuera”

“Manteniendo las piernas rectas y los pies planos en el suelo, inclínate y tócate los dedos del pie”

“Agarrado de los dedos del pie, lentamente ponte en una posición de sentadilla con los codos dentro de las rodillas”

“En la posición más baja, toma un respiro profundo y presiona los codos hacia fuera contra las rodillas”

“Manteniendo la posición más baja, levanta los dos brazos por encima de la cabeza a la vez, manteniendo el pecho tan arriba y hacia fuera como puedas”

“Levántate desde los talones y vuelve a la posición de inicio”

“Realiza 5 repeticiones”

Modificaciones: Talones en una pequeña cuña o disco.

Split Squat

“Empieza en una posición de half kneeling con las manos detrás de la cabeza, la rodilla derecha abajo y el pie izquierdo delante”

“La rodilla derecha justo debajo de la cadera, el talón izquierdo justo debajo de la rodilla”

“Levántate desde el talón delantero y lentamente recupera la posición inicial”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Modificaciones: Progresando a un Lunge hacia delante

Lateral Squat

“Comienza en una posición con las piernas rectas y bien abiertas, pies planos y dedos del pie hacia adelante”

“Mientras tus brazos están hacia adelante y manteniendo la pierna izquierda recta, siéntate con las caderas hacia atrás y hacia el lado derecho, como si estuvieras haciendo una sentadilla sobre la pierna derecha”

“Levántate a través del talón derecho volviendo a la posición de inicio”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Modificaciones: Progresando a un Lunge lateral.

Reaching Single Leg Deadlift

“Empieza con una ligera flexión de las dos rodillas”

“Manteniendo la rodilla flexionada, alcanza hacia adelante y pateas hacia atrás con el brazo izquierdo y pierna”

“El brazo izquierdo y el pie izquierdo debería estar lo más lejos posible uno del otro; el cuerpo en una larga línea recta”

“Presiona a través del talón derecho y vuelve a la posición de inicio”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

Dynamic Warm-Up (Calentamiento Dinámico)

Bear Crawl

“Empieza en una posición de cuadrupedia con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas”

“Con pasos pequeños y lentos gatea hacia adelante con el brazo y pierna opuestos”

“Los pasos deben ser fluidos sin movimientos bruscos o rebotes”

“Mientras gateas, imagínate balanceando un baso de agua en tu espalda, las caderas no deberían balancearse”

Modificaciones: 4 puntos de apoyo (rodillas sin tocar el suelo).

Lateral Crawl

“Empieza en una posición de flexión con los pies juntos y las manos debajo de los hombros”

“Con pasos pequeños y lentos gatea hacia la derecha con el brazo y pierna opuestos”

“Brazo izquierdo ha de cruzar encima del derecho mientras la pierna derecha se mueve hacia la derecha”

“Brazo derecho y pierna izquierda vuelven a la posición de inicio”

“Los pasos deben ser fluidos sin movimientos bruscos o rebotes”

“Mientras gateas, imagínate balanceando un baso de agua en tu espalda, las caderas no deberían balancearse”

“Vuelve a empezar a gatear hacia la izquierda”

Knee hug

“Manteniéndote alto, coge una rodilla y tirla hacia tu pecho con los dedos del pie arriba”

“Mantén una posición alta sin encorvarte hacia adelante, inclinarse hacia atrás o flexionar la rodilla de abajo”

“Da unos pocos pasos hacia adelante y cambia de lado”

“Realiza 3-5 repeticiones por lado”

Leg Cradle

“Manteniéndote alto, coge la parte exterior de la rodilla derecha y por encima de la tibia derecha”

“Enrolla la pierna derecha de manera que la mano derecha quede por debajo de la rodilla y la mano izquierda por encima de la tibia a la vez que tiras hacia el pecho”

“Mantén una posición alta sin encorvarte hacia adelante, inclinarse hacia atrás o flexionar la rodilla de abajo”

“Da unos pocos pasos hacia adelante y cambia de lado”

“Realiza 3-5 repeticiones por lado”

Quad Stretch Heel to Butt

“Manteniéndote alto, coge un pie y tira hacia atrás contra el culo manteniendo las rodillas juntas”

“Mantén una posición alta sin encorvarte hacia adelante, inclínate hacia atrás o flexionar la rodilla de abajo”

“Da unos pocos pasos hacia adelante y cambia de lado”

“Realiza 3-5 repeticiones por lado”

Linear Skip

“Manteniéndote alto, camina en el sitio llevando las rodillas hacia el pecho y los dedos del pie hacia arriba”

“Empieza a hacer skipping en el sitio con el brazo y la pierna opuesta levantándose”

“Continúa hacia adelante en un movimiento rítmico con la acción de brazo y pierna opuestos”

Lateral Skip

“Manteniéndote alto y mirando hacia adelante, camina en el sitio llevando las rodillas hacia el pecho y con los dedos del pie arriba”

“Empieza a hacer skipping en el sitio con el brazo y la pierna opuesta levantándose”

“Empuja la pierna derecha (la que queda atrás), haciendo skipping desplázate hacia la izquierda con un movimiento rítmico con la acción de brazo y pierna opuestos”

“Vuelve mirando hacia la misma dirección y empujando con la otra pierna”

High Knee Run

“Corre hacia adelante con la acción de brazo y pierna opuestos”

“Rodillas altas y dedos del pie arriba”

Heels Up Knees Up (Butt Kicks)

“Corre hacia adelante con la acción de brazo y pierna opuestos”

“Talones golpean hacia arriba el culo y las rodillas deben subir también”

Straight Leg Walk

“Manteniéndote alto, lanza la pierna derecha arriba tan alto como puedas manteniendo la pierna recta”

“En el punto más alto, golpea con la pierna hacia debajo de manera que los pies quedan uno al lado del otro”

“Mantén una posición alta sin encorvarte hacia adelante, inclinarse hacia atrás o flexionar la rodilla de abajo”

“Da unos pocos pasos hacia adelante y cambia de lado”

“Realiza 3-5 repeticiones por lado”

Straight Leg Skip

“Empieza haciendo skipping en el sitio con el brazo contrario y la pierna contraria, manteniendo las piernas rectas”

“Continúa haciendo skipping hacia adelante en un movimiento rítmico con la acción de brazo y pierna contraria”

Shuffle

“Empieza en una posición atlética encarado hacia la derecha”

“Empujando el pie derecho (el de atrás), desplázate de lado mientras te mantienes bajo y no cruzas los pies”

“Vuelve encarado hacia la misma dirección empujando con la otra pierna”

Carioca

“Empieza manteniéndote alto y encarado hacia la derecha”

“Muévete hacia la izquierda a una velocidad media alternando el cruce de la pierna derecha por delante y atrás mientras las caderas van girando”

“Vuelve encarado hacia la misma dirección cruzando la pierna izquierda por delante y por detrás”

ESTACIÓN 4

LADDER DRILLS (EJERCICIOS DE ESCALERA)

Notas:

- Los ejercicios de escalera persiguen 3 propósitos: Incrementar la temperatura del tejido, activar el sistema nervioso para entrenar, mejorar la coordinación multi-planar.
- Las escaleras no te hacen rápido.
- Las escaleras añaden diversión al entrenamiento.

In-In-Out-Out

“Empieza con un pie en cada lado de la escalera”

“Un pie a la vez, lleva los dos dentro del recuadro”

“Lleva los dos pies fuera del recuadro acabando con cada pie fuera del recuadro”

“Continúa durante toda la escalera y vuelve a empezar volviendo hacia atrás si es posible”

1-2-Stick

“Empieza en el lado derecho de la escalera”

“Trae el pie de dentro (izquierdo) dentro de la escalera, después el de fuera (derecho)”

“Empuja con el segundo pie (derecho) hacia afuera de la escalera y aterriza en el primer pie (izquierdo) manteniendo la posición a una pierna”

“Mantén durante 2 segundos y continúa toda la escalera alternando los dos lados”

“Vuelve a empezar volviendo hacia atrás si es posible”

Cross-In-Front

“Empieza en la parte derecha de la escalera”

“Cruzando por delante la pierna de dentro, trae el pie de fuera (derecho) dentro de la escalera (1)”

“Trae la pierna de dentro (izquierda) fuera de la escalera en el lado opuesto (2)”

“Trae el pie de dentro de la escalera (derecho) hacia afuera, volviendo a colocarnos en la posición de inicio (3)”

“Continúa toda la escalera con los 3 pasos explicados y vuelve a empezar volviendo hacia atrás si es posible”

Cross-Behind

“Empieza en el lado derecho de la escalera”

“Cruzando por detrás de la pierna interior. Trae el pie de fuera (derecho) dentro de la escalera (1)”

“Trae el pie de dentro (izquierdo) fuera de la escalera en el lado opuesto (2)”

“Trae el pie de dentro de la escalera (derecho) hacia afuera, volviendo a colocarnos en la posición de inicio (3)”

“Continúa toda la escalera con los 3 pasos explicados y vuelve a empezar volviendo hacia atrás si es posible”

Scissors

“Empieza sobre el lado derecho con los pies/cuerpo encarado hacia la escalera”

“Pon el pie de delante (derecho) en la escalera, el pie de atrás (izquierdo) fuera de la escalera”

“Salta y cambia los pies de manera que el pie de atrás (izquierdo) quede dentro de la escalera, y el pie de delante (derecho) fuera”

“Continúa toda la escalera con los dos pies tocando cada cuadrado, el pie de delante primero”

“Mirando la misma dirección, vuelve a empezar con el pie izquierdo delante”

LIGHT IMPLEMENT POWER (POTENCIA CON IMPLEMENTO LIGERO)

MEDICINE BALL THROWS (LANZAMIENTOS CON PELOTA MEDICINAL)

Notas:

- Los lanzamientos con pelota medicinal desarrollan la potencia del tren superior y la coordinación de todo el cuerpo.
- Raramente lanzamos pelotas medicinales más pesadas de 4-5 kilos.
- Debido a que lanzar es trabajo de potencia, nuestro foco principal es la velocidad. La mejor indicación será siempre “Lanza la pelota tan fuerte como puedas” o “Intenta romper el muro”.
- Normalmente realizamos unos 30 lanzamientos como máximo (3 series de 10) por sesión.
- Las posiciones con las rodillas en el suelo son usadas para quitar articulaciones del movimiento, permitiendo el aprendizaje y una demanda de estabilidad más baja.

Tall Kneeling Chest Pass

“Encarados hacia el muro, empieza con las dos rodillas abajo, encima de una almohadilla, con el pecho alto y los dedos del pie clavados en el suelo”

“Con la pelota en el pecho, inclínate hacia la pared presionando las caderas hacia atrás hacia los talones”

“Conduce la cadera hacia el muro, lanzando poderosamente la pelota y volviendo a la posición de inicio”

“Repite 10 veces”

Standing Chest Pass

“Encarado hacia el muro, empieza en una posición de pie con la pelota en el pecho”

“Inclínate hacia el muro presionando las caderas hacia atrás”

“Conduce las caderas hacia el muro, lanzando poderosamente la pelota y volviendo a la posición de inicio”

“Repite 10 veces”

Half Kneeling Side Toss

“De lado a la pared, empieza en una posición con una rodilla en el suelo, la de dentro (derecha) arriba, y la de fuera (izquierda) abajo con los dedos del pie clavados en el suelo, manteniendo la pelota en la cadera izquierda”

“Rotando a través del pecho, lanzamos poderosamente la pelota por encima de la rodilla cercana al muro, manteniendo la posición del tren inferior”

“Repite 5 veces por lado”

Standing Side Toss

“De lado a la pared, empieza en una posición de pie con el lado derecho encarado hacia el muro”

“Rotando a través de las caderas y el pecho, lanza poderosamente la pelota contra el muro”

“Repite 5 veces por lado”

JUMP TRAINING (ENTRENAMIENTO DE SALTO)

Notas:

- La Pliometría/Entrenamiento de Salto desarrolla la potencia del tren inferior y la fuerza excéntrica.
- Aprender cómo aterrizar y controlar el cuerpo excéntricamente en posiciones bilaterales y unilaterales puede ayudar a los clientes a protegerse contra lesiones del tren inferior.
- Priorizar las mecánicas de aterrizaje sobre la altura del salto es siempre la forma más segura de entrenar el salto.
- Raramente realizamos más de 15 contactos con el pie (por pierna) cada sesión.

Box Jump

“Empieza en una posición atlética”

“Salta al cajón, aterriza suavemente en la misma posición atlética”

“Baja del cajón y vuelve a la posición de inicio”

“Realiza 5 repeticiones”

Progresiones: Enseñar contra movimiento al inicio.

Vertical Jump

“Empieza en una posición atlética”

“Salta hacia arriba, aterriza suavemente en la misma posición atlética”

“Realiza 5 repeticiones”

Lateral Bound

“Empieza a una pierna (derecha) manteniendo la posición”

“Salta hacia la izquierda, aterriza suavemente en la misma posición con la pierna izquierda”

“Realiza 5 repeticiones por lado”

40

STRENGTH TRAINING (ENTRENAMIENTO DE FUERZA)

Notas:

- El entrenamiento de la fuerza es relativo a la persona; el esfuerzo máximo para un cliente puede ser el calentamiento para otro. Siempre esfuérzate por seleccionar los mejores ejercicios para cada cliente individual.
- Usar Progresiones y Regresiones hace que determinar el nivel apropiado/seguro sea más fácil.
- Céntrate en entrenar movimientos, no grupos musculares individuales. Dependiendo de la habilidad, nivel y lesiones, el objetivo para cada cliente va a incluir ejercicios de tren inferior dominantes de cadera y rodilla, ejercicios de tren superior de empuje y tracción, y ejercicios de anti-movimiento de core.
- Siempre acuérdate que “No hacer daño” es la norma más importante de cualquier situación de entrenamiento.
- Cada uno de los 4 circuitos de fuerza tiene las indicaciones para el movimiento básico de entrenamiento. Las indicaciones para las progresiones/regresiones son normalmente similares, pero podrían tener pequeñas diferencias.

STRENGTH CIRCUIT 1

Kettlebell Deadlift (After Toe Touch Clearance)

“Empieza de pie con la kettlebell directamente entre los tobillos”

“Manteniendo la espalda plana/pecho alto, sienta las caderas hacia atrás y hacia abajo hasta que puedas alcanzar la kettlebell con los brazos rectos”

“Con un agarre fuerte sobre la kettlebell, aprieta las escápulas juntas y presiona los pies hacia el suelo hasta que estés de pie”

“Lentamente baja la espalda hasta que estés en la posición de inicio”

“La posición de espalda plana/pecho arriba debería mantenerse durante toda la serie”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Toe Touch Sequence

“Empieza con los dedos del pie elevados y una almohadilla entre las rodillas”

“Exhala completamente y cae hacia abajo mientras activamente empujas tus caderas hacia atrás, intentando tocarte los dedos del pie”

“Si puedes tocarte los dedos del pie vuelve a la posición de inicio; sino, flexiona un poco las rodillas y tócate los dedos del pie y vuelve a la posición de inicio”

“Realiza 8 repeticiones”

“Repite la misma secuencia con los talones elevados”

Regresiones: Revisa si puede tocarse los dedos del pie.

Progresiones: Trap- Bar Deadlift, Kettlebell Swing

Modificaciones: Elevated Deadlift (Solo si se toca los dedos del pie)

Chin-up

“Empieza colgado de una barra y con las palmas mirando hacia ti”

“Conduce los codos hacia el suelo y tira de ti mismo hacia arriba hasta que la barbilla este encima de la barra”

“Ve bajando lentamente hasta llegar a la posición de inicio”

“Los ojos se mantiene mirando hacia delante durante toda la serie”

“Realiza las repeticiones deseadas”



Regresiones: Dominadas con banda

Progresiones: Dominadas con lastre

Modificaciones: Tempo (excéntricas o isométricas)

Front Plank

“Empieza en una posición de plancha con los codos debajo de los hombros, palmas planas y una línea recta de cabeza a los pies”

“Mantén la posición mientras mantienes una respiración constante”

“Realiza el tiempo deseado”

Regresiones: Front Plank con las manos elevadas

Progresiones: Stability Ball Rollout, Body Saw, Wheel Rollout

Modificaciones: Apretando una almohadilla con las rodillas

STRENGTH CIRCUIT 2

Goblet Squat

“Empieza con una mancuerna/kettlebell en la posición de Goblet (Manteniendo el peso en el pecho)”

“Los pies separados a la anchura de los hombros y los dedos del pie casi rectos”

“Siéntate hacia abajo controlando el movimiento y toca la marca de profundidad y vuelve a la posición de inicio”

“El pecho siempre se mantiene arriba y las rodillas presionan hacia afuera durante el ejercicio entero”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Reaching Squat (con una pelota medicinal o un peso pequeño), Squat Asistido

Progresiones: 2 Kettlebell Rack Squat, 1 Kettlebell Offset Squat

Modificaciones: Talones elevados

Push-up

“Empieza en posición de flexión con el cuerpo en una línea recta”

“Baja lentamente el cuerpo controlando el movimiento y toca la marca de profundidad y vuelve a la posición de inicio”

“La línea recta desde la cabeza a los pies debe mantenerse intacta durante toda la serie”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Hands Elevated Push-up

Progresiones: Feet Elevated Push-up, Loaded Feet Elevated Push-up

Modificaciones: Apretar una almohadilla entre las rodillas

Tall Knelling Anti-Rotation Press-Out

“Empieza en una posición de Tall Kneeling con las dos rodillas abajo”

“Presiona el cable/banda hacia afuera hasta que los brazos estén extendidos”

“Vuelve a la posición de inicio”

“Realiza las repeticiones deseadas”



Regresiones: N/A

Progresiones: Half Kneeling ARPO, Standing ARPO

Notas sobre el Goblet Squat, Push-up y Anti-Rotation Series

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

STRENGTH CIRCUIT 3

Split Squat

“Empieza en una posición de half kneeling (Una rodilla en el suelo) con las manos detrás de la cabeza, la rodilla derecha abajo y el pie izquierdo delante”

“La rodilla derecha directamente por debajo de la cadera, el talón izquierdo directamente debajo de la rodilla”

“Ponte de pie a través del talón delantero y lentamente vuelve a bajar a la posición de inicio”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Split Squat Hold, Eccentric Split Squat, Assisted Split Squat

Progresiones: Goblet Loading, Suitcase Loading, Rear- Foot Elevated Split Squat

Modificaciones: Altura de la almohadilla que marca la bajada, bloquear con el banco.

Half Kneeling Alternate Overhead Press

“Empieza en una posición de half kneeling con una mancuerna/kettlebell en cada mano en la posición de rack”

“Manteniendo una posición estable, presiona con un brazo hacia arriba de la cabeza y vuelve a la posición de inicio”

“Repite con el brazo opuesto”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Progresiones: Half Kneeling 1 Arm OHP, Standing Alternate OHP, Standing 1 Arm OHP

Modificaciones: Landmine / 45º Pressing

In-Line Chop/Lift

“Al lado de una polea, comienza en una posición de half kneeling con la rodilla de dentro (arriba si trabajamos el Chop; abajo si trabajamos el Lift)”

“Tira el cable hacia el pecho, presiona el cable hacia afuera hasta que los brazos son extendidos, vuelve el cable al pecho y vuelve a la posición de inicio”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Half Kneeling Chop/Lift, Tall Kneeling Chop/Lift

Progresiones: Iso-Split Squat In-Line Chop/Lift, Standing Static Chop/Lift, Dynamic Chop/Lift

STRENGTH CIRCUIT 4

Reaching Single Leg Deadlift

“Empieza con las rodillas ligeramente flexionadas”

“Mantén la rodilla flexionada, alcanza hacia adelante con la mano a la vez que levantas la pierna hacia atrás”

“Brazo izquierdo y pie izquierdo deben estar lo más lejos posible uno del otro; el cuerpo en una larga línea recta”

“Presiona desde el talón derecho y vuelve a la posición de salida”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Comprueba el ASLR, SLDL asistido

Progresiones: 1 DB/KB SLDL, 2 DB/KB SLDL

Modificaciones: Valslide SLDL

Dumbbell Row

“Empieza en una posición atlética con las rodillas flexionadas y las caderas hacia atrás”

“Coloca un brazo en el banco, mantén la espalda recta/el pecho alto”

“Rema con la mancuerna hacia el pecho, tirando del codo hacia el bolsillo”

“Vuelve lentamente a la posición de salida sin perder la postura”

“Realiza las repeticiones deseadas”

Regresiones: Comprueba el Toe Touch, Cat/Cow

Progresiones: N/A

Modificaciones: Bloquear la rodilla con un banco

Eccentric Valslide Leg Curl

“Empieza en supino (estirado sobre tu espalda) con las rodillas flexionadas a 90º y los pies en los sliders; talones abajo y dedos del pie arriba”

“Realiza una extensión de cadera para ponerte en la posición de inicio”

“Extiende las piernas lentamente, manteniendo una línea recta desde las rodillas a los hombros, bajando el cuerpo hacia el suelo; esto debería durar 3 segundos”



“Realiza las repeticiones deseadas

Regresiones: Variaciones del Hip Lift

Progresiones: Valslide Leg Curl, 1 Leg Eccentric Valslide Leg Curl, 1 Leg Valslide Leg Curl

Modificaciones: almohadilla apretada entre rodillas.



ESTRUCTURA DE LA PUNTUACIÓN DEL EXAMEN PRÁCTICO Y GUÍA DE EVALUACIÓN

Debajo encontrarás la estructura exacta del examen y puntuación. Cada movimiento viene en los vídeos de la página web de CFSC. Vas a ser examinado de tu habilidad para demostrar y dar las instrucciones apropiadas para cada patrón de movimiento y proporcionar correctamente una progresión o regresión basado en un conflicto situacional específico que el instructor presentará. Por favor, asegúrate de mirar el ejemplo en vídeo de examen práctico que está en página web.

La estructura del examen es de la siguiente manera; debes sacar 11 puntos para aprobar:

3 movimientos de entrenamiento de la fuerza

- Un total de 3 puntos posibles basados en:
- Una correcta demostración (apruebo/fallo)
- Un uso apropiado de las indicaciones (apruebo/fallo)
- Una respuesta correcta a la situación

2 ejercicios de calentamiento/movimiento (Activación, Control Motor, Dinámico/Escalera)

- Un total de 2 posibles puntos basados en:
- Una demostración correcta (apruebo/fallo)
- Un uso correcto de las indicaciones (apruebo/fallo)



Tipness (April 25, 2015) CFSC Practical Test #1

Name:

Group #

Exercise:	Proper Demo?	Cues	Progression/Regression	Score
Chin Up				
RFESS				
1-Arm DB Row				
Scissors Ladder Drill				
Cook Hip Lift				

Additional comments:

EJEMPLO 3 DÍAS FASE 1 DEL PROGRAMA PARA ADULTOS MBSC

Prepararse para el Curso de Entrenamiento de CFSC incluye estar físicamente preparado para realizar un día entero de entrenamiento y familiarizarte con los patrones de movimiento. Deberías realizar y practicar la Fase 1 del Programa para Adultos de 3 días por lo menos 4 semanas antes de atender al evento.

DÍA 1

Foam Rolling			
Mobility Circuit			
Spiderman			
Box Hip Flexor with Breathing			
Hip Rotator			
Kneeling T-Spine			
Yoga Table			
90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 5 Breaths			
Lunge Matrix:			
Toe Touch Squat x 10			
Split Squat Hold + 5 Reps			
Lateral Squat x 5 ea			
SLDL x 10 ea			
Bear Crawl		Inchworm	
Lateral Crawl		Forward Skip	
High Knee Run		Shuffle	
Carioca			
Box Jump: 3 x 5		(first week 2 sets only)	
Kneeling Chest Pass: 3 x 10			
Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea			
	Week 1	Week 2	Week 3
KB Deadlift	2x8	3x10	3x10
Inline Chop	2x8	3x10	3x12
Sumo Hold	2 x :20	3 X :20	3 X :20
Split Squat Hold	2 x :15	3 x :15	3 x :15
Chin-Up or X-Pulldown	2 x 5	3 x 5	3 x 5
Floorslide or Wallslide	2 x 8	3 x 10	3 x 12
Push-Up	2 x 8	3 x 8	3 x 10
Farmer Carry	2 x Turf	3 x Turf	3 x Turf
TK Anti-Rotation Hold	2 x :15 ea	3 x :15 ea	3 x :15 ea
Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3
Tempo Runs	x 8	x10	x 12
(DEPENDING ON SPACE)			
Turf: Down and Back x 1 Minute Rest			
or			
Treadmill			
15/45 off, 5 Incline			

DÍA 2

Foam Roll			
Mobiltiy Circuit			
Spiderman			
Box Hip Flexor with Breathing			
Hip Rotator			
Kneeling T-Spine			
Yoga Table			
90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 5 Breathes			
Lunge Matrix:			
Toe Touch Squat x 10			
Split Squat Hold + 5 Reps			
Lateral Squat x 5 ea			
SLDL x 10 ea			
Ladder			
Shuffle and Stick		Cross In Front	
Cross Behind		In-In/Out-Out	Forward
In-In/Out-Out	Lateral	Scissors	
Low Lateral Bound & Stick: 3 x 5 ea (first week 2 sets)			
1/2 Kneeling Side Toss: 3 x 10 ea			
Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea			
	Week 1	Week 2	Week 3
Goblet	2 x 8	3 x 8	3 x 8
Squat to Box			
Inline Lift	2x8	3x10	3x12
Toe Touch	2 x 6	3 x 8	3 x 10
Squat			
Alt DB	2 x 6 ea	3 x 8 ea	3 x 8ea
Bench			
TRX Row	2 x 8	3 x 8	3 x 10
Front Plank	2 x :20	3 x :20	3 x :25
Reaching	2 x 6 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea
or 1 KB SLDL			
Suitcase	2 x Turf	3 x Turf	3 x Turf
Carry			
TK Push/Pul	3 x 6 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea
Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3
Sled Push/Pull	4	5	6
Down and Back = 1			

DÍA 3

Foam Roll			
Mobility Circuit			
Spiderman			
Box Hip Flexor with Breathing			
Hip Rotator			
Kneeling T-Spine			
Yoga Table			
90/90 Breathing on Wall: 2 Rounds of 5 Breaths			
Lunge Matrix:			
Toe Touch Squat x 10			
Split Squat Hold + 5 Reps			
Lateral Squat x 5 ea			
SLDL x 10 ea			
Bear Crawl		Inchworm	
Lateral Crawl		Forward Skip	
High Knee Run		Shuffle	
Carioca			
Box Jump: 3 x 5		(first week 2 sets only)	
1/2 Kneeling OH Throw: 3 x 5 ea side			
Plank Circuit: 3 x :20/:25/:30 ea			
	Week 1	Week 2	Week 3
KB Deadlift	2x8	3x10	3x10
Inline Press	3x8	3x10	3x12
6 Point			
Bear Crawl	3 x 20 yards	3 x 20 yards	3 x 20 yards
1/2 Kneel	2 x 6 ea	3 x 8 ea	3 x 8ea
Alt OH Press			
DB Row	2 x 6 ea	3 x 8 ea	3 x 10 ea
Active Spiderman			
	2 x 5 ea	3 x 5 ea	3 x 5 ea
Push-Up	2 x 8	3 x 8	3 x 10
SL Hip Lift	2 x 6	3 x 8	3 x 10
Front Plank	2 x :20	3 x :20	3 x :25
Conditioning	Week 1	Week 2	Week 3
Airborne 3 Mile			
Record Times			

HOJA DE PROGRESIONES Y REGRESIONES

Key:	<u>Anti-Rotation</u>	<u>Horizontal Press</u>
BOLD = Baseline	TK Anti-Rotation	Push Up Holds
TK= Tall Kneeling	1/2 Kneeling Inline Anti Rotation	Elevated Push Up
BW = Bodyweight	Iso Split Squat Pos Anti Rotation	Push Up
KB = Kettlebell	Standing Anti Rotation	Feet Elevated Push Up
DB = Dumbbell	SL Anti-Rotation	Weighted Push Up
ISO = Isometric		Ring Push Up
ECC = Eccentric	Front Plank	
SLDL = Straight Leg Deadlift	Clock Plank	DB Bench Press
ALT = Alternating	Push Up Tap	Alt DB Bench Press
FE = Feet elevated	Plank Reach	One Arm DB Bench
* = Lateralization or Variation		
	TK Push/ Pull	TK One Arm Keiser Press
Power	1/2 Kneeling Push/Pull	1/2 Kneeling Inline Press
Shuttle Jump	Standing Push/Pull	Iso Split Squat Inline Press
Jump Squat w/ Stick	Dynamic Push/Pull	Standing Inline Press
Continuous Jump Squat		
Medball or Weighted Vest Jump Squat	Short Lever Side Plank	<u>Vertical Press</u>
	Side Plank	1/2 Kneeling Landmine Press
Toe Touch Progression	FE Side Plank	1/2 Kneeling Alt Press
KB Deadlift	Side Plank Row	1/2 Kneeling One Arm Press
KB Swing		Standing Alt Press
	<u>Anti-Extension</u>	Standing One Arm Press
TK Static Chest Pass	Elevated Front Plank	
TK Dynamic Chest Pass	Front Plank	<u>Horizontal Pull</u>
Standing Chest Pass	Feet Elevated Plank	TRX Row
Stepping Chest Pass	Body Saw	Elevated TRX Row
Sprinter Start Chest Pass		Weighted TRX Row
	Front Plank	
Shuttle Jump	Ball Rollout	Cat Cow
Box Jump	Ab Dolly Rollout	1/2 Kneeling DB Row
Hurdle Jump w/ Stick	Wheel Rollout	Bench Staddle DB Row
Hurdle Jump w/ Mini Bounce	Wheel Rollout	DB Row
Continuous Hurdle Jump		
		TK Inline Row
1/2 Kneeling Side Toss		1/2 Kneeling Inline Row
Standing Side Toss		Iso Split Squat Inline Row
Rebound Side Toss		Standing One Arm Keiser Row
Shuffle or Crossover Side Toss		Standing 1 Arm 1 Leg Row
		Dynamic 1 Arm 1 Leg Row
		Rotational Row

		Correctives
Vertical Pull	Hip Dominant	
TRX Row	Assisted 1-Leg SLDL	Shoulder Corrective
X-Pulldown	Cross Reaching 1-Leg SLDL	1/4 Get up No Weight
Chin Up - 2 sec Hold 3 sec Ecc *	1 KB/DB 1-Leg SLDL	1/2 Get Up No Weight
Chin up	2 KB/DB 1-Leg SLDL	1/2 Get Up w/ Weight
Weighted Chin up	Barbell 1-Leg SLDL	3/4 Get Up
*Use a band around the foot if need be		Full Get Up
	Toe Touch Progression	
X-Pulldown	Hip Hinge Patterning + Goblet Squat	Goblet Carry
Alt X-Pulldown	KB Deadlift	Farmer Carry
X-Pulldown w/ Tricep Extension		Suitcase Carry
	2-Leg Hip Lift	Waiters Carry Bottoms Up
Knee Dominant	1-Leg Hip Lift	Overhead Carry
1-Leg Squat w/ Tennis Ball	Shoulder Elevated 2-Leg Hip Lift	
1-Leg Squat To a High Box	Shoulder Elv. 1-Leg Hip Lift	Supine Floor Slides w/ Exhale
1-Leg Squat	Weighted Hip Lift	Seated Wall Slides
Weighted Vest 1-Leg Squat		Standing Wall Slides
Off Loaded 1-Leg Squat	Stability Ball Leg Curl	
	Slideboard Leg Curl Eccentrics	Hip/Ankle Corrective
Assisted Split Squat	Slideboard Leg Curl	Prone Valslide Hip Flexion
Split Squat Hold	1-Leg Slideboard Leg Curl	Standing Hip Flexion Holds
Split Squat		
Goblet Split Squat	Split Squat	Supine Band Hip Flexion
2 DB Split Squat	BW Slideboard Lunge	Supine Keiser Hip Flexion
	Goblet Sideboard Lunge	Standing Keiser Hip Flexion
Split Squat	1 KB Sideboard Lunge	Standing Add W/Hip Flexion
Eccentric RFE Split Squat	2 KB Slideboard Lunge	
Goblet RFE	2 KB Rack Pos. Sideboard Lunge	Supported Leg Lower
2 DB RFE		Unsupported Leg Lower
2 DB w/Weighted Vests	Split Squat	SLDL Patterning
	BW Reverse Lunge	
Squat Correctives	Goblet Reverse Lunge	Tall Kneeling Chop/Lift
Counter Balance Squat to A Parallel Box	2 DB Reverse Lunge	1/2 Kneeling Inline Chop/Lift
Goblet Squat to A Parallel Box	Front Foot Elevated Reverse Lunge	Iso Split Squat Inline Chop/Lift
2 KB Rack Pos Goblet Squat to A Parallel Box		Static Standing Chop/Lift
		Dynamic Chop/Lift
BW Lateral Squat		
Medball Lateral Squat		Supported Sumo Hold
1 DB Lateral Lunge		Heel Board Sumo Hold
2 DB Lateral Lunge		Sumo Holds
1 KB Rack Pos Lateral Lunge		Sumo Squat Pressout
2 KB Rack Pos Lateral Lunge		Sumo Squat Curl Press
BW Static Split Squat Matrix*		
BW Lunge Matrix (FLR)		
Medball Lunge Matrix		
Weighted Lunge Matrix		
*Split Squat/Lateral/Rotational/SLDL		



¿INTERESADO EN NUESTRO CURSO CFSC NIVEL 2?

Con el nivel 2 de CFSC estamos aplicando el objetivo original de CFSC a la población de atletas y el sistema de programación. Para conseguir esto usamos el mismo proceso educacional que ha sido tan exitoso con el nivel 1. Una vez te registras para el Nivel 2 (recuerda que debes estar certificado del nivel 1) ganarás acceso al material educacional de nuestra página web. Tenemos sobre 5 horas de contenido teórico, el Manual del Nivel 2, y un examen de opción múltiple del contenido que debes aprobar antes del evento. Esta nos permite dedicar un día entero al entrenamiento y contenido práctico.

En el Nivel 2 construiremos a partir de las bases que se aprendieron en el Nivel 1. El foco de atención estará en calentamiento específico para atletas, ejercicios de velocidad, ejercicios con medball, pliometría y por supuesto, el entrenamiento de la fuerza. La metodología que usamos para enseñar y demostrar los movimientos olímpicos en Mike Boyle Strength and Conditioning es muy importante tanto en el contenido online como en el evento práctico. Esto incluye Hang Cleans, Barbell Snatch (con hang grip), Barbell Snatch y nuestras regresiones/lateralizaciones como los Jump Squats y los Kettlebell Swings.

No solo nos enorgullecemos de nuestro requerimiento práctico para certificarte, también estamos orgullosos de nuestro bajo ratio de entrenador/participantes. Nunca verás a un entrenador con un grupo de 40+ participantes. Para el nivel 2 hemos hecho nuestros grupos aún más pequeños con hasta 10 personas como máximo. Esto asegura que cada participante recibe la atención y el feedback que necesitan para tener éxito.

En octubre de 2014 tuvimos nuestro primer evento de CFSC nivel 1. Desde entonces hemos certificado más de 7000 entrenadores en eventos alrededor de más de 27 países. El feedback ha sido increíble. Nuestro objetivo siempre ha sido marcar un nuevo estándar para certificaciones, y juzgando por el feedback recibido lo hemos conseguido.



Desde que empezamos a trabajar en el proyecto de CFSC en 2013 nuestra misión ha sido elevar la calidad de los profesionales en la industria dando la mejor experiencia educacional posible y pidiendo a todos los entrenadores aprobar un examen práctico. Haciendo esto estamos creando una red de entrenadores cualificados que pueden dar buenas demostraciones y ofrecer indicaciones claras y concisas de cada ejercicio, todo dentro de una visión sistemática de la programación. Nuestro objetivo es hacer buenos entrenador y buenos entrenadores aún mejores.

El material educacional para el evento práctico incluye:

- Start with Why: El proceso de pensamiento para la programación de MBSC (Mike Boyle)
- Athlete Program Design: Diseño de un programa para atletas (Kevin Carr)
- Adult Population Program Design: Diseño de un programa para adultos (Kevin Carr)
- Building an Adaptable Training Model: Part II Como construir un modelo de entrenamiento adaptable (Brendon Rearick)
- Manual de Entrenamiento del Nivel 2

Como en el Nivel 1, requerimos a todos los alumnos que atiendan a un evento presencial y pasen el examen práctico al final de aquel día. Con el examen práctico del Nivel 2 se les requerirá a los entrenadores demostraciones correctas y instrucciones claras y concisas para todos los movimientos cubiertos. Esto incluye los levantamientos olímpicos, Squats a una pierna y Pliometría, Kettlebell Swings y más. Mientras esto podría excluir a algunos de convertirse en CFSC Nivel 2, creemos que es vital que la reputación de la certificación y los entrenadores que aprueban tengan un reto a conseguir.

NOS ASOCIAMOS CON LOS MEJORES

Estamos asociados con algunas de las mejores organizaciones en la industria para ofrecer un valor increíble a CFSC. Mientras que nosotros no requerimos el uso de estos grandes recursos, nosotros los encontramos de un inestimable valor y por eso trabajamos con ellos para ofrecer descuentos especiales en la certificaciones y contenido educativo para entrenadores CFSC. Estos descuentos son exclusivos para gente certificada y están disponibles una vez te hayas certificado.

Descuentos Extra:

- **STRIDE:** Código CFSCSPAIN20. Un 20% de descuento en cualquiera de sus productos. Los foam rollers de Rollga son los mejores del mercado, ya que los surcos que tienen permiten hacer masajes más profundos y evitar los huesos. Son los foam rollers que se usan en Mike Boyle Strength and Conditioning, desde hace años.
<https://www.rollga.com>
- **BACK TO HUMAN:** Código CFSC24. Un 15% en la primera compra. Marca de suplementación ecológica y sostenible, con una materia prima de la mayor calidad posible. <https://backtohuman.es>
- **CONSTRUYENDO CHECKLISTS DE EJERCICIOS PARA UN ENTRENAMIENTO EXITOSO:** Código CFSC25. Un 25% de descuento en el curso de Brendon Rearick. Es un complemento ideal para las certificaciones de CFSC, ya que amplía los conceptos vistos en el curso a nivel de organización y estandarización del proceso de entrenamiento.
<https://cfsc.inspire360.com/cfsc/building-exercise-checklists>
- **MBSC.tv:** Con el enlace que os dejamos a continuación tendréis 7 días de prueba, además de un 50% de descuento en la cuota. <https://www.mbsc.tv/store/add/cart?sku=bboyle-cfsctrial>
- **Strengthcoach.com:** También tenéis descuento para el foro de Michael Boyle, donde cada día se abren debates sobre distintos temas relacionados con el entrenamiento. Si



estáis interesados, podéis hacer la inscripción directamente a este enlace:

<https://www.strengthcoach.com/public/CFSC-SPECIAL-MEMBERSHIP.cfm>

- **Libro Avances en el Entrenamiento Funcional:** Podéis adquirir el libro que se usa como base de la teoría del curso en <http://www.libreriadeportiva.com/> con el código AVEF2022CFSC con un 15% de descuento además de un 10% en cualquier otro libro que compréis. Es posible que el descuento se aplique posteriormente a la compra y que no aparezca directamente en la página web.
- **FMS:** Código CFSC10. 10% de descuento en Functional Movement Systems. Los líderes en valoración que han revolucionado la manera de valorar a atletas y clientes, dándonos una perspectiva más profunda sobre las disfunciones del movimiento y asimetrías. <https://functionalmvmtspain.com>



