

# LECCIONES DE LA PLATAFORMA DE EDUCACIÓN EN LÍNEA DE LA ACADEMIA WSWCF

## HISTORIA

1. HISTORIA DE LA CALISTENIA Y EL “STREET WORKOUT”

## CIENCIA DEL DEPORTE

### I CIENCIA DEL DEPORTE

2. INTRODUCCIÓN Y SISTEMA DE ÓRGANOS
3. EL ESQUELETO HUMANO
4. LAS ARTICULACIONES
5. LOS MÚSCULOS
6. SOMATOTIPO

### II NUTRICIÓN

7. INTRODUCCIÓN Y MACRONUTRIENTES
8. AGUA
9. MICRONUTRIENTES
10. DIETA

### III FISIOLÓGÍA HUMANA

11. SISTEMA NERVIOSO
12. FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA NERVIOSO
13. SISTEMA CARDIOVASCULAR
14. CORAZÓN
15. DEFENSAS SANGUÍNEAS
16. DEFENSAS DEL CUERPO
17. SISTEMA NEUROMUSCULAR
18. SISTEMA RESPIRATORIO

## IV BIOQUÍMICA

- 19. BIOQUÍMICA

## V BIOMECÁNICA

- 20. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS FUNDAMENTALES
- 21. FUERZAS
- 22. TRABAJO, PODER Y ENERGÍA
- 23. TORQUES Y MOMENTUM
- 24. CINEMÁTICA Y CINÉTICA ANGULAR

## VI PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- 25. OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA
- 26. LAS 4C'S DE LAS HABILIDADES MENTALES
- 27. PSICOLOGÍA DEPORTIVA PARA APRENDER Y ENSEÑAR
- 28. AUTO DETERMINACIÓN Y MOTIVACIÓN
- 29. ENTREVISTA MOTIVACIONAL

## VII HIGIENE, CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PREVENCIÓN

- 30. HIGIENE, CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PREVENCIÓN

# PROCESO DE ENTRENAMIENTO

## I CONOCE A TU CLIENTE

- 31. CONOCE A TU CLIENTE
- 32. TRATAMIENTO DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LESIONES DEPORTIVAS

## II TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

- 33. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO
- 34. SETS, REPS, PAUSA Y DESCANSO
- 35. PLANES DE ENTRENAMIENTO

## III DEPORTES Y TEORÍA DE ENTRENAMIENTO

- 36. INTRODUCCIÓN Y BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- 37. COMPONENTES, PROCESO Y ESTRUCTURA DE DESEMPEÑO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- 38. CARGAS DE EJERCICIO, CARGA
- 39. ASEGURAR ENERGÍA PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
- 40. INDICADORES DE CARGA DE EJERCICIO
- 41. HABILIDADES FÍSICAS Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA
- 42. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
- 43. ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES DE VELOCIDAD
- 44. ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES DE COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD
- 45. PREPARACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA
- 46. ANÁLISIS DE MOVIMIENTO Y FASES
- 47. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

#### IV EJERCICIOS BÁSICOS

- 48. EJERCICIO DE TREN SUPERIOR: EJERCICIOS DE EMPUJE, PARTE 1
  - FLEXIONES REGULARES
  - FLEXIONES INCLINADAS
  - FLEXIONES DECLINADAS
  - FLEXIONES CON RODILLAS
  - FLEXIONES DE DEDOS
  - FLEXIONES CON UNA PIERNA
  - FLEXIONES EN DIAMANTE
  - FLEXIONES AMPLIAS
  - FLEXIONES DE TRÍCEPS
  - FLEXIONES DIVIDIDAS
  - FLEXIONES DESIGUALES
  - FLEXIONES TIPO MÁQUINA DE ESCRIBIR
  - FLEXIONES CON UN BRAZO
- 49. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE EMPUJE PARTE 2
  - FLEXIONES DE SUPERMAN
  - FLEXIONES DE SUPERMAN EN DEDOS

- FLEXIONES CON UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO EMPUJANDO EN TU ESPALDA
  - FLEXIONES CON UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUMBADO EN TU ESPALDA
- 50. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE EMPUJE PARTE 3**
- FLEXIONES EN PICA EN EL SUELO
  - FLEXIONES EN PICA EN BARRA
  - FLEXIONES HINDÚES
  - FLEXIONES EN PICA EN PARADA DE MANOS
  - FLEXIONES COCODRILO
  - EXTENSIONES DE TRÍCEPS
- 51. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE EMPUJE PARTE 4**
- FLEXIONES CON PALMADA
  - FLEXIONES EXPLOSIVAS ESCALONADAS
  - FLEXIONES CRUZADAS
  - FLEXIONES DE SUPERMAN VOLADOR
- 52. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE EMPUJE PARTE 5**
- FONDOS REGULARES
  - FONDOS CON COMPAÑERA SOSTENIENDO PIERNAS
  - FONDOS CON BANDA DE RESISTENCIA
  - FONDOS DE PECHO
  - FONDOS EN BANCO
  - FONDOS CON UN SOLO BRAZO
  - FONDOS DE CODO
  - FONDOS CON COMPAÑERO COLGANDO DE TUS HOMBROS
  - FONDOS COREANOS
  - FONDOS EXPLOSIVOS IRREGULARES
  - FONDOS CON SALTO
  - FONDOS CON APLAUSO
- 53. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE TRACCIÓN PARTE 1**
- DOMINADAS REGULARES

- **DOMINADAS CON UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO SUJETANDO TUS PIERNAS**
- **DOMINADAS CON BANDA DE RESISTENCIA**
- **DOMINADAS CON AGARRE CERRADO**
- **DOMINADAS DE AGARRE ABIERTO**
- **DOMINADAS DETRÁS DEL CUELLO**
- **DOMINADAS CON AGARRE EN TÁNDEM**
- **DOMINADAS CON AGARRE DE MARTILLO**
- **DOMINADAS CON AGARRE ALTERNO**
- **DOMINADAS DE ARQUERO**
- **DOMINADAS DE MÁQUINA DE ESCRIBIR**
- **DOMINADAS EN L INVERTIDA**

**54. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE TRACCIÓN PARTE 2**

- **DOMINADA SUPINA REGULAR**
- **DOMINADAS SUPINA CON AGARRE CERRADO**
- **DOMINADA AUSTRALIANA REGULARES**
- **DOMINADA AUSTRALIANA EN BARRA PARALELA**
- **DOMINADA AUSTRALIANA CON PIERNA DOBLADA**
- **DOMINADA AUSTRALIANA A UN BRAZO**
- **PULLOVER EN BARRA**
- **DOMINADAS CON UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TIRANDO LAS PIERNAS**
- **DOMINACIONES CON UN COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO ALREDEDOR DE TU CINTURA**
- **DOMINADAS SUPINAS EXPLOSIVAS CON AGARRE CERRADO**
- **DOMINADAS ALTERNANDO AGARRE (DE NORMAL A CERRADO)**

**55. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE "CORE" PARTE 1**

- **ABDOMINALES NORMALES**
- **CRUNCH ALTERNO**
- **ABDOMINALES EN V**
- **CRUNCHES REGULARES**
- **CRUNCHES LATERALES**
- **BICICLETA**

- ELEVACIÓN DE RODILLAS EN BARRA
- ELEVACIÓN DE PIERNAS EXTENDIDAS EN BARRA
- PIES A LA BARRA
- PIES A LA BARRA LATERAL
- LIMPIAPARABRISAS

**56. EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE “CORE” PARTE 2**

- ABDOMINALES TUCK
- ESCALADORA DE MONTAÑA
- ESCALADORA DE MONTAÑA LATERAL
- PLANCHA REGULAR
- PLANCHA ELEVADA
- PLANCHA LATERAL
- ELEVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL
- ROTACIÓN EN PLANCHA LATERAL
- DESLIZAMIENTO DE LA BOLA DE EJERCICIO
- DESPLAZAMIENTO DE LA BOLA DE EJERCICIO SOBRE LAS RODILLAS
- HIPEREXTENSIÓN
- HIPEREXTENSIÓN EN PARED SUECA
- TOQUES DE HOMBRO EN PARADA DE MANOS
- EL YOYO

**57. EJERCICIOS DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE PIERNAS PARTE 1**

- SENTADILLAS REGULARES
- SENTADILLAS PARCIALES
- SENTADILLAS CON PIES JUNTOS
- SENTADILLAS ABIERTAS
- DESPLANTES HACIA ENFRETE
- DESPLANTES LATERALES
- STEP UP
- SENTADO EN LA PARED
- PESO MUERTO RUMANO CON UNA SOLA PIERNA

- PUNTES DE GLÚTEOS REGULARES
  - PUNTES DE GLÚTEO DE UNA SOLA PIERNA
  - CURL NÓRDICO DE ISQUISURALES
  - SENTADILLA CON UNA SOLA PIERNA
- 58. EJERCICIOS DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO: EJERCICIOS DE PIERNAS PARTE 2**
- SENTADILLAS CON SALTO REGULARES
  - SENTADILLAS CON SALTO HACIA ADELANTE
  - DESPLANTES CON SALTO
  - SALTOS DE CAJA
  - STEP UP EXPLOSIVO
  - ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS EN EL SUELO
  - ELEVACIÓN DE PANTORRILLA CON UNA SOLA PIERNA EN EL SUELO
  - ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS EN PARED SUECA
  - ELEVACIÓN DE PANTORRILLA CON UNA SOLA PIERNA EN LA PARED SUECA
- 59. SUSTITUCIÓN DE DIVERSOS EJERCICIOS FITNESS POR EJERCICIOS DE CALISTENIA**

## **V FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD**

- 60. INTRODUCCIÓN AL ESTIRAMIENTO**
- 61. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARTE 1**
- 62. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARTE 2**
- 63. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARTE 3**
- 64. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARTE 4**
- 65. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARTE 5**
- 66. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN FORMATO DE VIDEO**

## **VI MOVIMIENTOS Y ELEMENTOS DINÁMICOS DE FUERZA**

- 67. HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN CALISTENIA**
- 68. GUÍA DE LA SECCIÓN DE CALISTENIA FREESTYLE**
- 69. DOMINADA**
- 70. MUSCLE-UP GIMNÁSTICO**
- 71. MUSCLE-UP**

- 72. STALDER PRESS
- 73. DOMINADA A UN BRAZO
- 74. FLEXIONES PARADO DE MANOS
- 75. FONDO IMPOSIBLE
- 76. FLEXIONES PARADO DE MANOS A 90 GRADOS
- 77. FLEXIONES TIGER BEND PARADO DE MANOS
- 78. DOMINADA EN BACK LEVER
- 79. DOMINADA EN FRONT LEVER
- 66. FLEXIONES EN PLANCHA

## VII MOVIMIENTOS Y ELEMENTOS DINÁMICOS ACROBATICOS

- 81. RODADA FRONTAL EN BARRA, RODADA HACIA ATRÁS EN BARRA
- 82. ELEMENTO 180
- 83. DRAGON 360
- 84. ELEMENTO 360
- 85. SHRIMP FLIP
- 86. ELEMENTO 540
- 87. GEINGER

## VIII HABILIDADES Y ELEMENTOS ESTÁTICOS

- 88. PSEUDO PLANCHA CON BRAZOS FLEXIONADOS
- 89. L-SIT
- 90. PARADO DE MANOS
- 91. BACK LEVER
- 92. V-SIT
- 93. DRAGON FLAG
- 94. BACK LEVER CON UNA MANO
- 95. BANDERA HUMANA
- 96. FRONT LEVER
- 97. PLANCHA STRADDLE
- 98. FULL PLANCHE
- 99. MALTESA

- 100. PARADO DE MANOS A UN BRAZO

## IX CALISTENIA CON LASTRE

- 101. DOMINADAS CON LASTRE
- 102. MUSCLE-UPS CON LASTRE
- 103. FONDOS CON LASTRE
- 104. SENTADILLAS CON LASTRE

## X ENTRENAMIENTO EN PAREJAS O GRUPO

- 105. EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO EN GRUPO
- 106. ENTRENAMIENTO EN PAREJA

# COMPETENCIA

## I WSWCF COMPETENCIAS

- 107. CÓDIGO DE MODALES DE ENTRENAMIENTO CALLEJERO Y CALISTENIA
- 108. TIPOS Y DIFERENCIAS DE LAS PRINCIPALES COMPETICIONES WSWCF
- 109. RECOMENDACIONES SOBRE PREPARAR AL CLIENTE PARA COMPETENCIAS DE ESTILO LIBRE
- 110. REGLAS Y REGLAMENTOS PARA JUECES

# RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES

- 111. ERRORES COMETIDOS POR LOS ENTRENADORES PERSONALES QUE AFECTAN AL NEGOCIO AL TRABAJAR EN EL GIMNASIO O PARQUE
- 112. CONSEJOS DE AUTO COMERCIALIZACIÓN PARA ENTRENADORES PERSONALES DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS GENERAL Y LA SALUD