

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

- Puentes de glúteos regulares
 - Puentes 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