



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

# INSTRUCTOR UNIVERSITARIO EN CROSSHIIT



**MODALIDAD**  
Presencial



**CAMPUS**  
Murcia



**PRECIO**  
270€



**Nº CRÉDITOS**  
3 ECTS



**DURACIÓN**  
30 horas

El Crosshiit es una modalidad deportiva basada en el entrenamiento de alta intensidad que a partir del 2006 ha tomado mucha popularidad en EEUU creándose como competición deportiva oficial bajo el nombre de Reebok-Crossfit.

El Instructor Universitario en Crosshiit ofrece al alumno formarse en una de las actividades más cotizadas y demandadas en la actualidad en los centros fitness.

Se convierte en fundamental la presencia de un especialista para que sepa corregir y asesorar al practicante con el objetivo de minimizar el riesgo de lesiones osteoarticulares y musculares resultantes de una mala práctica.

## Competencias

Con este curso se pretende dar las competencias básicas y específicas necesarias para poder desarrollar sesiones y programaciones de entrenamiento de alta intensidad bajo los criterios de seguridad, efectividad y evidencia científica para que la práctica tenga un bajo riesgo de lesión para el practicante.

Al ser una actividad muy demandada en los centros deportivos, han proliferado muchos "BOX" de este tipo de actividades por lo que existe una gran demanda de instructores especialistas en esta materia.

## Plan de estudios

- **Unidad 1. HIIT:** Conceptos y definiciones. Filosofía de trabajo (progresión, periodización y planificación del entrenamiento de Crosshiit).
- **Unidad 2. Efectos agudos HIIT:** Respuesta fisiológica aguda al entrenamiento de alta intensidad. Parámetros bioquímicos a tener en cuenta.
- **Unidad 3. Efectos crónicos HIIT:** Efectos crónicos HIIT.
- **Unidad 4. Evidencias científicas:** Evidencias científicas.
- **Unidad 5. Aplicaciones prácticas:** HIIT y entrenamiento. HIIT y AF saludable. IIT en necesidades especiales. (Metabolopatías – cardiopatías).
- **Unidad 6. Sesiones prácticas:** (Selección de los ejercicios, progresiones y adaptaciones para diferentes poblaciones, establecimiento de metas a corto y medio plazo).

## Objetivos

- Acercar la evidencia científica existente sobre la práctica de los modelos de entrenamiento de alta intensidad en organismos entrenados y desentrenados.
- Entender la respuesta fisiológica del organismo humano al entrenamiento de alta intensidad.
- Ser capaces de diseñar sesiones seguras y eficaces mediante la aplicación de estos tipos de entrenamiento.
- Planificar las sesiones de entrenamiento para una correcta progresión de la carga y consecución de los objetivos propuestos.
- Diseño, adaptación y enseñanza de los diferentes ejercicios aplicados al entrenamiento Crosshiit.