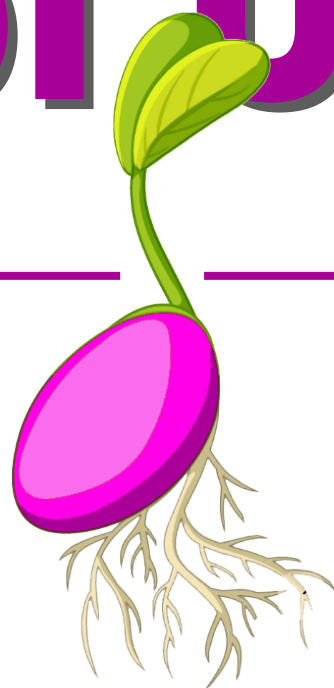


INSTRUCTORADO POLESPORT

ETAPA SEMILLA

- ✓ Principiante
- ✓ Intermedio



15 + 5 = 35_{HS}

ENCUENTROS

CLASES

DE CURSADA

SE DICTA EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO



CURSADA

Esta formación tiene dos tipos de clases:

1- ENCUENTROS: Son 15 clases teóricas y prácticas de 2hs de duración. En estos encuentros realizamos 1hr 30min de práctica deportiva y 30min de teoría.

2- CLASES REGULARES: Son 5 clases de Pole Sport en las que se aplica el método Siembra Pole, siendo tu la alumna y yo la instructora.



DÍA/HORA

Los **ENCUENTROS** son todos los **SÁBADOS** de 13:00hs a 15:00hs. (hora argentina)

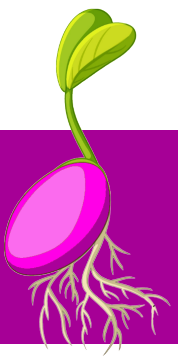
Las **CLASES REGULARES** se dictarán los **MARTES** en diferentes horarios, 5 semanas antes de concluir la formación.



LAS CLASES

Quedan grabadas en un sitio web exclusivo para las instructoras.

Se entrega material bibliográfico sobre técnica de pole, anatomía y principios del entrenamiento.



PROGRAMA: ETAPA SEMILLA

✓ Principiante
✓ Intermedio

Clase #1

*Introducción
Seats Frontales
ABC de Anatomía*

Clase #2

*Seats Laterales
Movimientos Globales de Cadera*

Clase #3

*Giros Fireman
Giros Side Spin
Movimientos Globales del Tronco*

Clase #4

*Giros Hook
Giros Actitud
Movimientos Globales del Hombro*

Clase #5

*Giros Cuna o Cradle
Cavidad Abdominal*

Clase #6

*Giros Chair
Respiración
Presión Intra-abdominal*

Clase #7

*Giros Sacacorchos
Giros Carrusel, Boomenrang
Neutralidad Postural*

Clase #8

*Subidas Básicas de Calidad
Ejemplo Analítico
Músculo Dorsal Ancho*



Clase #9

*Inversión con Envi3n
Dismounts B3sicos
M3sculos Aductores del Hombro*

Clase #10

*Inversi3n B3sica por Fuerza
Biomec3nica de la Inversi3n
M3sc Flexores del Codo*

Clase #11

*Grip Full Bracket
M3sculo Serrato Mayor*

Clase #12

*Grip Twister
Planos del Movimiento
Rotaci3n Interna del Hombro*

Clase #13

*Seats Invertidos Front y Lat
Pir3mide del Ent. 3ptimo*

Clase #14

*Inversi3n Contraria
Planificaci3n del Entrenamiento*

Clase #15

*Inversi3n Shoulder Mount
Dise3o de Clases con Objetivos*



CERTIFICACI3N

Para recibir la Certificaci3n como Instructora de PoleSport bajo el m3todo Siembra Pole®, nivel principiante e intermedio, deber3s entregar un **trabajo pr3ctico** y concluir con un **examen final**.

Importante: Una vez pasadas esas fechas de examen, tienes la posibilidad de rendir en cualquier otro momento pero este tiene un costo adicional.



REQUISITOS

- ✔ Deberás contar con un dispositivo con acceso a internet
- ✔ Barra para pole (atornillada)
En caso de que el elemento no esté atornillado al suelo y al techo, es importante que lo vayas ajustando constantemente durante las clases por razones de seguridad.
- ✔ Completar el formulario que te entrego antes de comenzar el Instructorado.

Empodérate con conocimiento técnico y destácate como instructora.

SIEMBRAPOLE
SEMILLERO DE INSTRUCTORAS DE POLE SPORT

