



FITCONCEPT
PRO

CERTIFICADO DE INSTRUCTOR

Belén Ramírez Santiago

BODYJUMP INSTRUCTOR

Programa de fitness en mini-trampolín con soporte musical

10/08/2021

FECHA



Ernesto Acosta

CEO FITCONCEPT PRO

Este documento certifica que el instructor ha completado con éxito y aprovechamiento la formación de 8 horas teórico-prácticas y ha superado la evaluación correspondiente.

EMPRESA FORMADORA: FITCONCEPT PRO S.L

TOTAL DE HORAS LECTIVAS: 8 HORAS

Contenido del curso:

- Introducción básica:

Historia y Origen

¿Qué es BODYJUMP®?

- ¿Qué nos aporta BODYJUMP®?

Capacidades físicas a trabajar

Beneficios

BODYJUMP® y la tercera ley de Newton

- El material utilizado:

Estudio del mini-trampolín

- Estudio de la sesión:

Análisis de la estructura

Un entrenamiento equilibrado por fases

- Aspectos técnicos:

Análisis de los ejercicios.

El laboratorio BODYJUMP®

- Los secretos de éxito:

Los 5 secretos de éxito

Coaching

- Poblaciones especiales:

Poblaciones de riesgo

Adaptaciones

FITCONCEPT
PRO



FITCONCEPT PRO S.L
B - 01630748
RONDA DEL PELIRON 1, P-2, OF-3
11405 - JEREZ DE LA FRONTERA
(CÁDIZ)

En **Jerez** a **10** de **Agosto** de 20**21**.....