

ESCUELA DOSIS



2024

PROGRAMA
ENTRENADOR DOSIS





PROGRAMA ENTRENADOR

COACH

Objetivo del Programa

Proporciona herramientas sólidas y eficaces para el desarrollo deportivo, entregando instrumentos esenciales para el aprendizaje de los movimientos fundamentales, anatomía funcional, dominio de grupo, estructura de clases y laboratorios de aprendizaje. El programa a su vez es reforzado con un área de gestión, que le permitirá obtener competencias para manejar el ciclo del negocio, identificar oportunidad de creación de valor de la compañía, formular, implementar y gestionar correctamente la inversión.

Módulos



01 Coaching

Enseña de manera clara y efectiva. Aprende las mejores técnicas de como transmitir el conocimiento, observar y corregir.

02 Progresión

Aprenderás a segmentar los movimientos con el fin de poder desarrollar una buena mecánica.



03 Estructura de Clase

Aprende a organizar una clase eficiente de principio a fin.

04 Planos Anatómicos

Aprende los componentes estructurales principales de nuestro cuerpo y su movimiento.



05 Hábitos Alimenticios

Teoría y aplicación de recomendación y seguimiento nutricional exitoso.

06 Rendimiento Mental

Psicología Deportiva como herramienta poderosa para el desarrollo mental de tus dirigidos.

Módulos



07 Gymnastics

Aprende los ejercicios y drills de control corporal básico, intermedio y avanzado.

08 Weightlifting

Planifica y enseña los principales levantamientos de potencia/velocidad, como los de fuerza.



09 Escalar

Desarrollar la capacidad de brindar diversas alternativas de como ir en un entrenamiento para continuar preservando el estímulo.

10 Kettlebells

Los movimientos más efectivos con la pesa rusa para aumentar rendimiento y capacidad física general.

11 Primeros Auxilios

Procedimientos de emergencia en un gimnasio, te entregaremos herramientas nivel usuario para tomar buenas decisiones en situación de emergencia.

12 Práctica Profesional

Sumérgete en una pasantía de asistencia de clases insitu, en la sede de CrossFit Santiago.





TÍTULO ENTRENADOR DOSIS

DURACIÓN
10 MESES

JORNADA
DIURNA
(SÁBADOS)

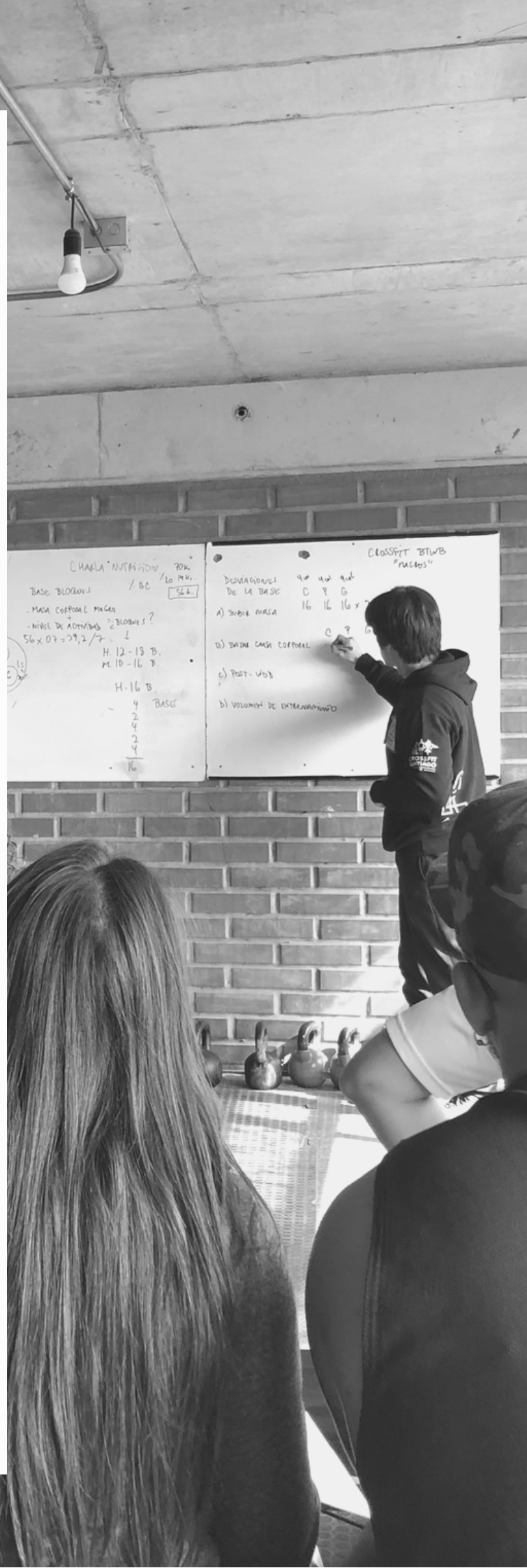
FECHA DE INICIO
SÁBADO 9 DE MARZO, 2024

FECHA DE TERMINO
SÁBADO 14 DE DICIEMBRE, 2024

RÉGIMEN
PRESENCIAL

SEDE
SANTIAGO:

INSTALACIONES DE
CROSSFIT SANTIAGO
ANDES #2072





MATRICULA
\$75.000

VALOR PROGRAMA
COMPLETO

\$ 899.000

FORMATO MENSUAL

10 CUOTAS DE:

\$ 110.000

*EL PAGO DEBE REALIZARSE
A COMIENZO DE CADA MES.

(DE MARZO A DICIEMBRE)

TODO MEDIO DE PAGO

Datos de Transferencia

Escuela Dosis SPA

77.398.545-6

Cuenta Corriente

084422339

Banco Santander

escuela.dosis@gmail.com



CALENDARIO DOSIS 2024

enero						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

febrero						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

mayo						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

junio						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

julio						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

agosto						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



CLASES



LIBRE

