

FIT **NEW** **SEMINARI**



FUNCTIONAL **TRAINING** **FITMOVES Y** **NUEVAS** **TENDENCIAS**

04 / 12 / 2010

OPORTO

05 / 12 / 2010

LISBOA.



FIT NEW SEMINARI IHP



Una vez más IHP EUROPA te invita a participar de un encuentro educativo entre los profesionales del fitness, intercambiamos experiencias y conocimientos presentando las principales novedades del sector del entrenamiento personal, las clases dirigidas y el funcional training.

Te presentamos una propuesta innovadora en el campo del entrenamiento personal con dos temas bien definidos.

“PLANEAMIENTO DO TREINO FUNCIONAL – ORGANIZAÇÃO SIMPLIFICADA”.

Edgar Borja nos desvela el secreto de Juan Carlos Santana IHP [Institute of Human Performance de Usa] en la planificación del entrenamiento funcional.

FIT MOVES & PERSONAL TRAINER. (MÁS HERRAMIENTAS PARA EL PT)

Presentado por Luis Noya en exclusiva para Portugal, lo último en materia de clase dirigida de funcional training con aplicación al entrenamiento personal.

BOLA MEDICINAL Y NUEVOS MATERIALES

MEDICINE BALL con nuevos materiales de última generación.

Un abordaje metodológico en técnicas de entrenamiento de suspensión REDCOR, NRG BAGS sacos de 6,8 y 10 kilos para trabajos de sobrecarga, JUMPER para trabajos de propiosepcion, STROPS para trabajos de velocidad de reacción aplicado a diferentes poblaciones y JC BANDS de IHP para desafiar efectivamente al cuerpo.

SI TE INTERESA EL ENTRENAMEINTO FUNCIONAL ESTE ES TU ENCUENTRO. TE ESPERAMOS. Plazas limitadas.

FITN

STAFF PROFESORES



LUIS.F.NOYA

Profesor de educación física. Olavarría. Buenos Aires. Argentina .
Especialista en entrenamiento personal y clases dirigidas con amplia experiencia Internacional.
Director y miembro del staff de formadores de *IHP EUROPA* Institute of Human Performance de España y Portugal, Coach en Functional Training por el IHP (Institute Of Human Performance de USA).
Creador del método *FITMOVES* de Functional Training junto a Juan Carlos Santana para la IHP.
Director de Noya Fitness portal dedicado a la salud, el acondicionamiento físico y el alto rendimiento con diferentes profesionales.

[HTTP:// www.noyafitness.com](http://www.noyafitness.com)



EDGAR BORJA

Post Graduado en ejercicio y salud por la Escuela Superior de Deportes de Rio Mayor. Portugal.
Licenciado en deportes, variante condición Física de la Escuela Superior de Deportes de Rio Mayor. Portugal.
Máster Trainer (coordinador técnico) de Holmes Place Alvalade. Lisboa. Portugal.
Formador de profesores de Holmes Place Academy. Portugal.
Especializado en Functional Training en USA, por la IHP (Institute of Human Performance). Participante de la 1er Mentorship Europea 2010.
Miembro del Staff de formadores de *IHP EUROPA*.

FIT WORK SHOPS



“PLANEAMENTO DO TREINO FUNCIONAL ORGANIZAÇÃO SIMPLIFICADA”.

PROF: Edgar Borja. IHP EUROPA. (3h).

Objetivos:

Com este trabalho vcs vai aprender mais bem conservados segredos do IHP no planeamento de treinamento, você pode organizar seu treino de forma simples e muito bem organizada. Você vai conhecer e compreender os métodos de planeamento usados por Juan Carlos Santana e sua equipe do IHP (Institute of Human Performance), considerar que um dos centros mais importantes do mundo em termos de formação pessoal e Atlético.. Planeamentos eficientes para resultados fantásticos – novas perspectivas de planeamento .

Você tem uma grande variedade de exercícios, mas não sabe exactamente o que fazer com todos eles?

Se é assim que se sente, então esta apresentação é para si. O planeamento do treino é um dos conceitos que mais confusão cria na área do treino, mas não tem obrigatoriamente que o fazer. Esta apresentação irá fornecer uma visão simples racional e lógica para a concepção dos programas de treino. Soluções claras e simples sobre como colocar exercícios divertidos e criativos em programas eficazes de treino.

Edgar Borja recién especializados en IHP USA irán desmistificar o mistério da manipulação de volume, intensidade, frequência, duração e recuperação. Todos sairão com uma fórmula vencedora para a programação a longo prazo. Edgar garante que você será capaz de utilizar conceitos de periodização para planear um programa de treino para qualquer cliente após esta apresentação.

WORKSHOPS CON PRACTICA EN SALA DE FITNESS.

FIT WORK SHOPS



“FIT MOVES & PERSONAL TRAINER”

Profesor: Luis Noya, IHP EUROPA. [2 HORAS].

QUÉ SON LAS CLASES DE FITMOVES DE IHP?

Las FITMOVES son la manera más eficaz de combinar preparación cardiovascular con entrenamiento funcional de fortaleza física acompañado o no de música [opcional]. Este enfoque único hacia el entrenamiento de grupo ha sido creado y desarrollado por Luis Francisco Noya [IHP EUROPE] y Juan Carlos Santana [IHP USA] para proporcionar un método alternativo de entrenamiento. Nuestro propósito es llegar a la mayor cantidad de alumnos posibles en una instalación deportiva y educarlos a través de las FITMOVES en el sistema del FUNCTIONAL TRAINING DE IHP, sistema probado con éxito mundialmente por los entrenadores personales. Con esta sesión queremos dar un toque de aire fresco a las clases dirigidas de las instalaciones deportivas en general y una fuente inagotable o grado más de motivación para tu alumno si es de entreno personal.

Las sesiones de FITMOVES están basadas en “LOS 4 PILARES DEL MOVIMIENTO HUMANO”, incorporan lo mejor del Spinning™ [bicicleta], Body Pump™ [tonificación], Step Clases™ [clases de aeróbic], Core Clases™ [clases que mejoran la coordinación] e incluso clases de “Boot Camp” [campamento de entrenamiento de reclutas].

En definitiva proponemos un trabajo exclusivo de FUNCTIONAL TRAINING adaptado a una estructura en circuito o clase dirigida para ser aplicado a todas las poblaciones que asisten a un gimnasio o club deportivo.

Work shops dirigido a entrenadores personales y monitores de actividades dirigidas que quieran introducir el entrenamiento funcional con bases en los 4 pilares de la locomoción humana. Aprenderás y vivirás una sesión de fitmoves y te llevaremos a encontrar dentro del sistema un sin fin de estructuras aplicables a tus alumnos de entrenamiento personal.

MASTER CLASS “FIT MOVES CLASS”. [1 HORA]

Profesor: Luis Noya

Luis Noya nos presenta en exclusiva y por primera vez en Portugal la clase dirigida de funcional training que está revolucionando el sector, una clase segura, eficiente y divertida acompañada de soporte musical basada en los 4 pilares de la locomoción humana de IHP

¡PREPÁRATE PARA QUEMAR 800 CALORÍAS! . . . TE SORPRENDERÁ!

FIT WORK SHOPS



“MEDICINE BALL & NUEVOS MATERIALES”

Taller teórico practico.

Profesor: Edgar Borja y Luis Noya [2 HORAS.]

Las bolas medicinales son muy utilizadas en IHP para realizar diferentes trabajos basados en los 4 pilares de la locomoción humana. Descubriremos nuestro publico objetivo, diferentes tipos de bolas y su aplicación al mercado del personal trainers.

Además te presentamos diferentes tipos de materiales que están entrando con fuerza en el mercado Europeo como lo son las REDCOR [para trabajos de suspensión], STROPS para trabajos de resistencia de todo el cuerpo], NRG BAGS [sacos de 6, 8 y 10 kilos para trabajos con sobrecarga adicional en grupo o individual], la JC Bands conocidas mundialmente por su diseño y aplicabilidad y la versión mejorada del Bossu, el JUMPER fabricada por la marca TOGU.

Dos horas de taller teórico practico con el objetivo de enriquecer tu caja de herramientas. .Mas herramientas, mas programas, mayores desafíos,

“TUS ALUMNOS TE LO AGRADECERÁN”.

EXPOSICION Y VENTA DE MATERIALES CON DECUENTOS ESPECIALES PARA LOS PARTICIPANTES!!



FITNESS HORARIOS



04/12
OPORTO

10:00 HS Planeamento em treino funcional
Teórico-Prático - Edgar Borja.

13:30 HS Master classs
Fit Moves

16:00 HS Fit Moves & Personal Training
Formação com diferentes materiais
de treino funcional para o personal training
2h - Luis Noya

18:00 HS Medicine ball & Nuevos Materiales
Bola medicinal e integração de novos
materiais de treino funcional]
2h - Edgar Borja - Luis Noya

05/12
LISBOA.

09:00 HS Planeamento em treino funcional
Teórico-Prático - Edgar Borja.

12:00 HS Master classs
Fit Moves

15:30 HS Fit Moves & Personal Training
Formação com diferentes materiais
de treino funcional para o personal training
2h - Luis Noya

17:30 HS Medicine ball & Nuevos Materiales
Bola medicinal e integração de novos
materiais de treino funcional]
2h - Edgar Borja - Luis Noya



FIT LUGAR DE REALIZACIÓN

04/12
OPORTO

HOLMES PLACE CONSTITUIÇÃO
RUA CANTOR ZECA AFONSO, 686
EDIFÍCIO GUADIANA, 4200-534

Contacto en Oporto

Profesor
MARIO FERNANDEZ.

Marinho19@hotmail.com
T. 351 926329227.

05/12
LISBOA.

GYM VAREQUIPE
Av. João XXI, 66 1000-304
LISBOA

Contacto en Lisboa

Profesor
EDGAR BORJA
E mail:
edgar.borja@holmesplace.pt

T. 351 965401374

Profesor
MARCO ABREU
E mail:
m_a_abreu@hotmail.com
T. 351 963586202

INFORMACIÓN EN EUROPA
INFO@IHPEUROPA.COM



FIT FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE _____

APELLIDO _____

DIRECCIÓN _____

TELEFONO _____

E-MAIL _____

IMPORTE, SEMINARIO COMPLETO : € 130

HOLMES PLACE

Trainers Holmes place
Alumnos da facultade de educ física

€ 100

WORK SHOP PLANEAMIENTO DO TRENO FUNCIONAL.

50 euros
40 euros

WORK SHOP FIT MOVES & PERSONAL TRAINER

50 euros. [el precio incluye la master class]
40 euros. [el precio incluye la master class]

WORK SHOP MEDICINE BALL & NUEVOS MATERIALES

40 euros
30 euros

MASTER CLASS FIT MOVES

25 euros
15 euros.

ESCOGE TU SEMINARIO Y ENVIANOS UNA TRANFERENCIA A
Nº de cuenta para inscripciones. A la orden de Noya Fit One S.L.
Caixa Laietana. 2042 0179 28 3300002784.
Swift BIC# CECAESMM042.
Badalona, Bcn . España

FITN PARTNERS



HOLMES
PLACE

Health Clubs



ORTHOS

