

LOS CAMPEONES SE HACEN 2.0

DURACIÓN Y DESGLOSE FORMACIÓN



NUTRICIÓN	Listado Lecciones	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	¿El Culturismo Natural Existe?	52	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Puesta a Punto ¿Qué es, y cómo empezar?	34	min	1	horas	TEST	10	min
	¿Porqué no adelgazo?	42	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Errores típicos en la Puesta a Punto	39	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Puesta a Punto:¿Cómo Funciona?	67	min	2	horas	TEST	10	min
	Calculo y distribución de Macros	31	min	1	horas	TEST	10	min
	Ciclización Dietética	39	min	1	horas	TEST	10	min
	Estancamiento y Post Competición	40	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Graded Diet Break y Tipos de PEAK WEEK (UPDATE 2021)	113	min	4	horas	TEST	10	min
	Psicología de la Puesta a Punto (Rubén Gonzalez)	36	min	1	horas	-	-	-
	BONUS #1 : Estrategia y Ejecución del Peaking (KLEMCZEWSKY)	58	min	2	horas	-	-	-
	BONUS #2 : Estrategias para limitar la perdida de músculo (LAYNE NORTON)	74	min	3	horas	-	-	-
	BONUS #3 : Estrategias de Nutrición Post Dieta (HELMS)	60	min	2	horas	-	-	-
	ANEXO #1 : ¿Cómo montar tu Calendario?	23	min	1	horas	-	-	-
	ANEXO #2 : Biblioteca Extras Puesta a Punto	120	min	3	horas	-	-	-
	SUBTOTAL	828	min	27	horas		90	min

ENTRENAMIENTO	Listado Lecciones	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Culturismo Natural: Como, Cuando, Porque	91	min	3	horas	TEST	15	min
	Principios Basicos sobre Entrenamiento	40	min	1,5	horas	TEST	15	min
	Antes de Empezar - Planificación y Mediciones Objetivas	40	min	1,5	horas	TEST	15	min
	RUTINAS : Fase de Transición y Fase de Choque	60	min	2	horas	TEST	15	min
	RUTINAS : Fase de Intensificación	55	min	2	horas	TEST	15	min
	RUTINAS : Fase de Pico y Post Competición	83	min	3	horas	TEST	15	min
	<u>Como Gestionar el día de Competición</u>	60	min	2	horas	-	-	-
	3° Macro ciclo Powerbuilding : Preparación Técnica (ABRIL 2022)	60	min	2	horas	TEST	15	min
	3° Macro ciclo Powerbuilding : Fuerza y Potencia (ABRIL 2022)	60	min	2	horas	TEST	15	min
	3° Macro ciclo Powerbuilding : Hipertrofia, Carencias y Calidad Muscular	60	min	2	horas	TEST	15	min
	BONUS #4 : Entrenamiento Basado en la Evidencia	65	min	3	horas	-	-	-
	BONUS #5 : Entrenamiento de Hipertrofia Natural OFF y ON Season (HELMS)	82	min	3	horas	-	-	-
	BONUS #6 : Calculador de Volumen de Entrenamiento (EXCEL)	20	min	1	horas	-	-	-
	SUBTOTAL	776	min	28	horas		135	min

POSING	Listado Lecciones	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	El arte del Culturismo Natural	60	min	2	horas	TEST	15	min
	Diferencias entre Categorías	37	min	1	horas	TEST	15	min
	En la Piel de un Juez	74	min	3	horas	TEST	15	min
	Tinte de competición	11	min	0,5	horas	-	-	-
	Bodybuilding : Criterios de Valoración	46	min	1,5	horas	TEST	15	min
	Bodybuilding : Bombeo, Ronda Simetría, Ronda Muscularidad	30	min	2	horas	-	-	-
	Bodybuilding: Transiciones entre Poses (BASICO + AVANZADO)	40	min	2	horas	-	-	-
	Bodybuilding: Poses Clásicas y Coreografía	19	min	1	horas	-	-	-
	BONUS #1 : Campeonato del mundo BB WNBf PRO 2019	22	min	1	horas	-	-	-
	BONUS #2 : Entrenamiento POSING 15" y 30"	11	min	1	horas	-	-	-
	Men's Physique : Criterios de Valoración	24	min	1	horas	TEST	15	min
	MEN'S : Poses Obligatorias y Transiciones (BASICO + AVANZADO)	25	min	1,5	horas	-	-	-
	BONUS #3 : Campeonato del mundo MEN'S WNBf PRO 2018	22	min	1	horas	-	-	-
	Women's Bikini : Criterios de Valoración	23	min	1	horas	TEST	15	min
	BIKINI : Poses Obligatorias, Transiciones y Presentación (T-WALK)	15	min	0,7	horas	-	-	-
	BONUS #4 : Campeonato del mundo BIKINI WNBf PRO 2019	19	min	1	horas	-	-	-
	Women's Figure : Criterios de Valoración	23	min	1	horas	TEST	15	min
	FIGURE : Poses Obligatorias, Transiciones y Presentación (T-WALK)	7	min	0,5	horas	-	-	-
	BONUS #5 : Campeonato del mundo FIGURE WNBf PRO 2019	25	min	1	horas	-	-	-
	SUBTOTAL	533	min	24	horas		105	min

LOS CAMPEONES SE HACEN 2.0		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EXAMENES	
SUBTOTAL		36	horas	79	horas	4	horas
TOTAL HORAS FORMACIÓN				82			