

# TÉCNICO INSTRUCTOR CROSSFIT

## MÉTODO Y CONTENIDOS

ONLINE/DISTANCIA.

Básicamente podemos definir el Crossfit como un método de entrenamiento basado en estructurados entrenamientos cortos de alta intensidad y en los que se combinan elementos de la halterofilia, la gimnasia deportiva o los intervalos de alta intensidad, todo esto es lo que trabajaremos en este curso tan completo.

**Horas :140 horas**

## SALIDA PROFESIONAL.

Con esta formación podrás trabajar en Centros e Instalaciones Deportivas, podrás hacer tanto clases colectivas como entrenamientos individualizados, incluso abrir tu propio Centro Crossfit.

**PRECIO : 130 EUROS**

Incluye material.