

PROGRAMA

KROPP

3D TRAINING®



PROGRAMA NIVEL 01

- **CÓMO NACIÓ KROPP | 3D TRAINING.**
- **QUÉ ES EL FUNCTIONAL TRAINING**
—LOS 5 PATRONES DE KROPP, LOS 3 PLANOS DE MOVIMIENTO Y EL CONCEPTO DE 3D TRAINING—
- **PENSAMIENTO LÓGICO**
—CÓMO INTERPRETAR EL MOVIMIENTO DE CADENAS MUSCULARES COORDINADAS—
- **PROGRESIONES DE KROPP 3D TRAINING Y NIVELES INICIAL, INTERMEDIO Y HD.**
- **FACTORES QUE COMPLEJIZAN UN EJERCICIO.**



PROGRAMA NIVEL 01

- LIMITANTES PARA REALIZAR **KROPP | 3D TRAINING.**
- CÓMO ESTÁ COMPUESTA UNA CLASE Y SU ESTRUCTURA.
- CÓMO ESTÁ COMPUESTA CADA SERIE DE LOS FORMATOS KROPP 3D, CORE, CARDIO, TRX Y DENSITY.
- CÓMO CREAR EJERCICIOS SEGÚN EL PATRÓN DE MOVIMIENTO.
- CÓMO CREAR SERIES.
- PLANIFICACIÓN.



PROGRAMA NIVEL 02

- **EL CONCEPTO DE INTENSIDAD FUNCIONAL.**
- **POR QUÉ COMPETIMOS Y POR QUÉ NOS ATRAE TANTO COMPETIR.**
- **DIFERENTES ENTRADAS EN CALOR**
—Y POR QUÉ CADA UNA—
- **KROPP 3D, CÓMO HACER DIFERENTES MODELOS DE SERIES.**
- **COMPLEXE TRAINING**
—QUÉ ES, CÓMO SE ENTRENA—
- **TABATA**
—CÓMO CREAR UNA SERIE DE TABATA, DIFERENTES MODALIDADES—



PROGRAMA NIVEL 02

- **CÓMO PLANIFICAR CON EL KROPP CIRCUIT MANAGER.**
- **CÓMO ES UNA SERIE DE ENDURANCE, BRIDGE Y EMT.**
- **CUÁNDO Y DE QUÉ FORMA CREAR COMPETENCIAS SEMANALES.**
- **CÓMO INTEGRAR A CLIENTES DE DIFERENTE NIVEL DE CONDICIÓN**
—INICIALES, INTERMEDIOS, AVANZADOS—
- **CÓMO CREAR CLASES PARA AVANZADOS DENTRO DE LA GRILLA SEMANAL.**
- **PLANIFICACIÓN MENSUAL CON KROPP CIRCUIT MANAGER.**