

CURSO ARMAR RUTINAS DE MUSCULACION PARA CF			
DURACION			
LANZAMIENTO			
TEMARIO			
CAPITULO 1 - INTRODUCCION, BENEFICIOS E HISTORIA DEL CF			
Introduccion			
Reglas para aprovechar mejor el curso			
Que es el Crossfit			
Historia del Crossfit			
¿El Crossfit Es un deporte?			
¿Cómo surgio?			
Beneficios del Crossfit			
¿Por qué elegir Crossfit?			
Principios basicos del entrenamiento			
MUSCULACION PARA CROSSFIT			
Bases del entrenamiento de musculacion			
Mecanismos que producen hipertrofia			
Marcas de volumen			
Identificar rutinas malas o buenas			
Armar rutinas de musculacion			

