



Curso de Formación de Instructor Lambaerobica Basic 1

Programa

1. Presentación de Lambaerobica
2. Danza - descripción
3. Historia y desarrollo de Lambaerobica
4. Lambaerobica - Creación y transformación
5. Evolución y profesionalización de Lambaerobica
6. Asociación de Categoría Profesional
7. ¿Quién es Leandro Araujo ?!
8. Historia de los ritmos brasileños
9. La ciencia del programa Lambaerobica
10. Beneficios de las diferentes técnicas de entrenamiento
11. Fisiología del Programa
12. Psicología del Programa
13. Beneficios del programa Lambaerobica
14. Calentamiento y relajación muscular
15. Consejos de seguridad para el instructor
16. Alto impacto y bajo impacto
17. Monitoreo de la intensidad del ejercicio
18. Metodología de la enseñanza
19. Música y Musicalidad
20. Elementos musicales esenciales para Lambaerobica
21. Formato de clase de Lambaerobica
22. Cueing - Sistema de anticipación y señalización
23. Fuentes musicales
24. Recorrido formativo del instructor
25. Evaluación final.