

MAT 3

Mat con pequeños implementos

El suelo, con más reto.

Una formación que incorpora implementos (aro, rodillo, bandas y pelotas) al repertorio tradicional de suelo para desafiar la estabilidad y crear clases dinámicas y multinivel.

AL FINALIZAR

Habrás completado el recorrido del Mat con un sistema de cinco fases para programar clases con implementos.

- Usar los implementos
- Progresar por fases
- Retar la estabilidad
- Programar clases

Qué aprenderás

01

El sistema de cinco fases

02

Pequeños implementos

03

Integración del tronco

04

Tren inferior y superior

05

Planchas e inversiones

06

Flexibilidad dinámica y liberación miofascial



EL TEMARIO

Cinco fases, un sistema.

Un recorrido estructurado para pasar de integrar el tronco a programar clases dinámicas con pequeños implementos.

BLOQUE 01

Principios e implementos

El contexto desde el que comienza la progresión.

- Movimiento corporal equilibrado
- El sistema progresivo de cinco fases
- El rodillo de espuma
- El aro
- Las pelotas pequeñas
- Las bandas



Integración del tronco

Unidad interna y externa, y el repertorio de suelo como punto de partida.

- Unidad interna y unidad externa
- La espina dorsal
- Calentamiento del núcleo
- El cien
- Estiramientos de pierna y ejercicio cruzado
- Rodar hacia adelante y como una pelota
- Hammock y el Teaser
- Cisne, Nadar, Patadas y Banana



Tren inferior y superior

Movilidad, potencia y estabilidad para la parte inferior; estabilidad glenohumeral y movilidad para la superior.

- Movilidad de la cadera
- Trabajo de pies
- Extensión de cadera
- Levantamientos de pierna tumbado de lado
- Potencia en la parte inferior
- Trabajo de pie en posición erguida
- Estabilidad glenohumeral
- Movilidad del hombro
- Hombro posterior y hombro anterior
- Serie de brazo sentado

Todo el cuerpo

Movimiento integrado, retos de plancha y flexibilidad dinámica.

- Retos de plancha
- Plancha de costado
- Plancha invertida
- Ejercicios de inversión
- Flexibilidad dinámica
- Liberación miofascial



Cada fase, completa.

Un sistema progresivo que organiza el repertorio, los implementos y los principios de entrenamiento.

LAS CINCO FASES

1 · Integración del tronco
2 · Parte inferior del cuerpo
3 · Parte superior del cuerpo
4 · Movimiento de todo el cuerpo
5 · Flexibilidad dinámica

IMPLEMENTOS

Rodillo de espuma
Aro
Pelotas pequeñas
Bandas

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

Movimiento corporal equilibrado
Parte inferior del cuerpo
Parte superior del cuerpo
Calentamiento en cada fase

RESÚMENES VISUALES

Un resumen por cada fase
Programar de un vistazo
Retos y progresiones

5
fases progresivas de trabajo

4
pequeños implementos

16 h
de formación presencial



Aprenderás a programar por fases.

No solo a hacer ejercicios con implementos:
a organizar clases dinámicas y multinivel con intención.

- Calentamiento del núcleo
- Calentamiento del tren superior
- Principios de entrenamiento inferior y superior
- Resúmenes visuales de cada fase
- Clases dinámicas y multinivel

Retar la estabilidad.

Cada implemento añade un reto distinto al repertorio de suelo.

- Rodillo de espuma: estabilización dinámica y propiocepción
- Aro: tonificación isométrica y conexión con la línea media
- Pelotas pequeñas: automasaje y retos de estabilidad
- Bandas: resistencia progresiva
- Liberación miofascial
- Flexibilidad dinámica



AL COMPLETAR MAT 3

El recorrido, completo.

01 Aplicar el sistema progresivo de cinco fases del Mat.

02 Integrar aro, rodillo, bandas y pelotas en el repertorio de suelo.

03 Entrenar tronco, tren inferior y tren superior con estabilidad.

04 Enseñar retos de plancha, inversiones y flexibilidad dinámica.

05 Diseñar clases dinámicas y multinivel con progresiones y retos.

06 Completar el recorrido hacia la certificación Mat Balanced Body.

MAT 1 → MAT 2 → **MAT 3**



CONVOCATORIAS · MAT 3

Reserva tu plaza.

MATRÍCULA

480 €

IVA incluido

INCLUYE

Formación presencial intensiva

Manual oficial digital

Dos tutorías grupales de seguimiento

Certificación Balanced Body®

FORMACIÓN CONTINUA

Créditos reconocidos por ACE, NASM, AFAA y NPCP.

balancedbodyeducation.es