



Programa Académico

Certificación Entrenador Personal



Modalidad Online

Introducción

Certifícate como entrenador personal con reconocimiento internacional y empieza a transformar tu figura y la de otras personas.

¿Qué vas a aprender?

Todo el conocimiento técnico necesario para acelerar los resultados en nutrición, ejercicio y fisioterapia.

Los beneficios de formarte a nivel técnico en el mundo del fitness y/o la fisioterapia tanto para mejorar tu salud como para tener una nueva fuente de ingresos.

Los secretos técnicos del Fitness y la Fisioterapia para llevar tu salud, condición y resultados al siguiente nivel.

Los conceptos básicos que te ayudarán a alcanzar tus resultados más rápido.



Módulos a Desarrollar

Módulo 1: Anatomía Funcional Orientada al Fitness

Módulo 2: Biomecánica y Musculación

Módulo 3: Lesiones en el Fitness

Módulo 4: Evaluación Física en el Entrenamiento

Módulo 5: Introducción a la Nutrición Deportiva



Anatomía Funcional Orientada al Fitness

- ▶ **Introducción**
- ▶ **Planos y ejes corporales**
- ▶ **Sistema osteoarticular**
- ▶ **Sistema muscular**
- ▶ **Sistema nervioso**
- ▶ **Sistema Cardiovascular**
- ▶ **Sistema Cardiorrespiratorio**



- ▶ **Conceptos básicos**
- ▶ **Sistemas energéticos y rendimiento físico**
- ▶ **Sistemas de entrenamiento**
- ▶ **Objetivos y planificación del entrenamiento**
- ▶ **Estructura de una sesión de entrenamiento**
- ▶ **Entrenamiento aislado por regiones**

- ▶ Componentes de la amplitud de movimientos
- ▶ Impacto de la flexibilidad en la metodología de entrenamiento
- ▶ Fuerza Y riesgo de lesión
- ▶ Etapas de abordaje
- ▶ Rangos de movimientos óptimos
- ▶ Simetría y proporción
- ▶ Progresión metodología
- ▶ Desbalance muscular
- ▶ Ejercicios correctivos
- ▶ Lesiones frecuentes

Evaluación Física en el Entrenamiento

- ▶ Capacidades físicas y composición corporal
- ▶ Concepto de evaluación física
- ▶ Objetivo de evaluación física
- ▶ Test de valoración de condición física
- ▶ Antropometría



Introducción a la Nutrición Deportiva

- ▶ **Conceptos Básicos**
- ▶ **Macronutrientes en nutrición en el fitness**
- ▶ **Micronutriente en nutrición en el fitness**
- ▶ **Prebióticos, probióticos, simbióticos en el fitness**
- ▶ **Fibras solubles e insolubles**
- ▶ **Antioxidante vs radicales libres**
- ▶ **El agua**
- ▶ **Los nutraceuticos y Los polifenoles**
- ▶ **Aparato digestivo**
- ▶ **Cálculos de requerimientos**





Última Actualización
Noviembre de 2024