

cursos **2024**
WEEKEND
PERSONAL TRAINING

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Podés abonar el curso completo o por módulo/jornada.
Se abona derecho de exámen una vez finalizado el curso
- Pódes realizar un módulo/jornada específico o completar todos los encuentros. Se entrega certificación de asistencia por cada encuentro.
- Los certificados son de validez local y ofrecen la posibilidad de dictar clases en ámbitos educativos no formales.
- Se otorga certificación al completar el curso y acreditar el exámen.
- No es un requisito haber terminado el secundario ni tener otros títulos precendentes, pero si ser mayor de 18 años.
- Los certificados se entregan en formato digital. Para obtenerlo en formato impreso, se deberá abonar un adicional.

REQUISITOS



Foto carnet
4x4



Apto médico +
electrocardiograma



Fotocopia
DNI

TEMARIO

- 09 MARZO** Introducción al concepto de P.T. Organización integral del servicio. Principios y fundamentos del entrenamiento. Introducción a la planificación, periodización y evaluación. El sistema óseo y articular. Anatomía y biomecánica columna vertebral.
- 13 ABRIL** Estructura y funcionamiento del sistema muscular. Fisiología de la contracción muscular. Fuerza, concepto y leyes básicas del entrenamiento de la fuerza. Tipos de contracción. Marketing I.
- 11 MAYO** Anatomía y biomecánica de la cintura escapular y miembros superiores. Métodos del entrenamiento de la fuerza. Circuitos. Diseño de un programa de entrenamiento. Fuerza máxima e hipertrofia. Potencia.
- 08 JUNIO** Anatomía y biomecánica de la cintura pélvica y miembros inferiores. Flexibilidad, bases fisiológicas, importancia, evaluación. La flexibilidad en diferentes edades. Factores que influyen en ella, técnicas para su desarrollo y entrenamiento. Posturas. Principios de la gimnasia correctiva. **Evaluación I.**

06 JULIO

Las bases del sistema sensorial-motor. Propiocepción. Bioenergética. Bases del sistema endocrino. Nutrición básica, bases del metabolismo, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El agua. Normas básicas de la nutrición deportiva. Pesos libres vs máquinas. Entrenamiento funcional, fundamentos, metodología y aplicación.

10 AGOSTO

Adaptaciones y respuestas metabólicas, pulmonares y cardiovasculares al ejercicio. Fatiga muscular. Ejercicios para región abdominal, espalda, bíceps y antebrazos, pechos, muslos, piernas, hombros trapecios, cuello y tríceps.

07 SEPT

Mitocondria y rendimiento. Neurociencia aplicada al rendimiento.

19 OCT

Resistencia, bases fisiológicas. Metodología del entrenamiento de la resistencia. Periodización del entrenamiento de la resistencia. Marketing II.

09 NOV

Planificación y periodización de entrenamientos orientados a la salud, fitness y estética. Aspectos a tener en cuenta de las principales lesiones articulares y musculares. **Evaluación II.**

14 DIC

La seguridad del entrenamiento. Prescripción segura de ejercicios para poblaciones especiales. Bases anatómo-fisiológicas en sobrepeso y obesidad e hipertensión arterial. El entrenador personal frente a los adultos mayores.

Modalidad: **presencial**

Lugar: **Sede Quality ISAD (Av. Cruz Roja 200)**

Horario: **9 a 17 hs**

