PROGRAMA PERSONAL TRAINER CON AVAL INTERNACIONAL

Duración de Cursado: 4 Meses

Todos los Medios de Pago.

Con Aval Internacional Matriculado Legal
Certificación Universitaria Validez Nacional

100% ONLINE

1. Introdución. Conceptos. Valoración inicial. Margen de actuación del entrenador personal.

Fisiología del ejercicio. Cualidades físicas y pedagogía aplicada al entrenador personal, al monitor y al cliente.

2. Anatomia (descriptiva, topografica y palpatoria). Sistema; óseo, articular, muscular, cardio-circulatorio, nervioso y endocrino. Sistema articular.

Bases fisiológicas de la contracción - Importancia de las inserciones, la forma y las

palancas – Fascias.

3. Entrenamiento Muscular. Hipertrofia. Rutina.

4. Ejercicios de Musculación y Fitness.

Prácticas en gimnasio de realización de los ejercicios. Y al aire libre.

5. Entrenamiento Cardiovascular. F.C.

6. Nutrición natural deportiva. Nutrición base. Suplementación natural.

7. Estudio muy detallado de la Flexibilidad y Estiramientos con prácticas incorporadas.

8. Mitos del entrenamiento. Descenso de peso. Rutinas. Tiempos de recuperación según el trabajo.

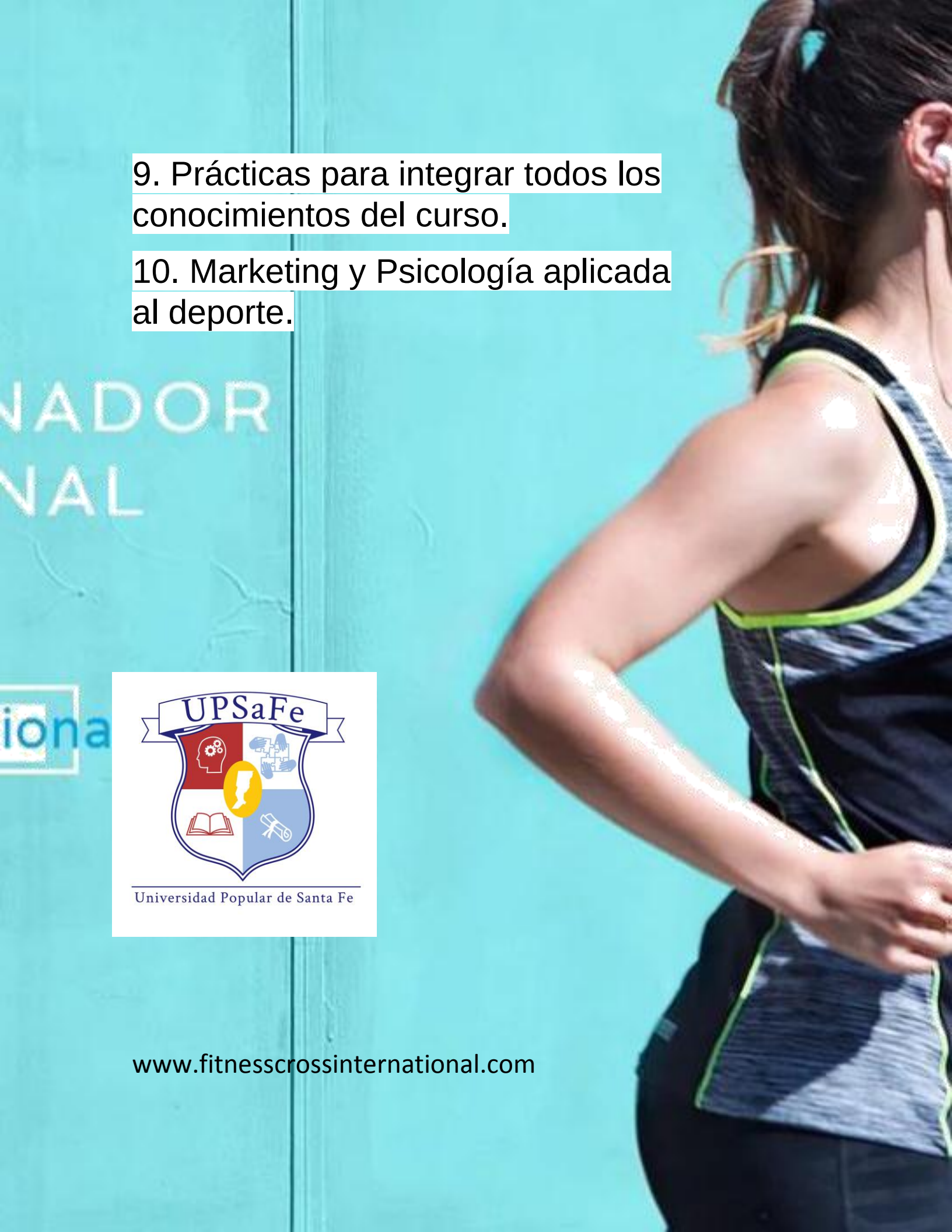
Genética y rutinas de entrenamiento- Aeróbicos y Anaeróbicos.

Estrategias y trucos para llegar a los objetivos. Potenciar puntos débiles.

Lesiones más frecuentes. Patologías más comunes y sus tratamientos.

9. Prácticas para integrar todos los conocimientos del curso.

10. Marketing y Psicología aplicada al deporte.



UPSaFe

Universidad Popular de Santa Fe

www.fitnesscrossinternational.com