

## OBJETIVO

El entrenamiento personal, junto con una alimentación sana y equilibrada, son cada día más importante para mantener la salud de la población. Con el gran avance de la obesidad y los malos hábitos alimenticios cada día hay más conciencia sobre este tema y hay más demanda de este servicio personalizado e individualizado.

Además, cada vez hay más gente practicando deporte y ejercicio físico, para lo que un correcto desarrollo y programación del ejercicio es un factor clave en este ámbito.

Este curso de nivel avanzado y de especialización está orientando tanto en el conocimiento de las habilidades teóricas con rigor científico como en la aplicación práctica del mismo

Se te darán los conocimientos, herramientas y recursos avanzados para poder evaluar la condición física, programar sistemas de entrenamiento, periodificar y asesorar en su ejecución en función de las características y objetivos del cliente en un entorno saludable y eficaz con el valor añadido y las particularidades de la figura del entrenador personal.

Se te capacitará a para poder gestionar la mejora de las capacidades físicas necesarias en las diferentes actividades físicas y deportivas de manera personalizada, así como la gestión empresarial para trabajar por cuenta propia o integrado en una instalación deportiva, con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

## REQUISITOS

### ¡ATENCIÓN! Curso con REQUISITOS DE ACCESO

Para realizar el curso de Entrenador Personal es necesario tener conocimientos base de anatomía y fisiología, teoría del entrenamiento y programación de sistemas de entrenamiento. En caso de no disponer de estas bases es necesario realizar el curso de [Instructor de Fitness en Sala de Musculación](#), que es el curso que te proporcionará los conocimientos básicos para poder acceder al curso de Entrenador Personal. También tienen acceso al curso los Licenciados y Graduados en CAFE y TAFAD.

## SALIDAS LABORALES

Entrenos personales indoor y outdoor  
Entrenos de grupos reducidos  
Entrenador/a de acondicionamiento físico en SEP de gimnasios o polideportivos  
Técnico/a en apoyo en la preparación física de deportistas  
Preparador/a físico

## CONTENIDOS DEL CURSO

### BLOQUE 1: PILARES FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Presentación del curso, objetivos, evaluación y funcionamiento del campus. Conceptualización de la figura del entrenador personal en la sociedad.

Entorno y normativa legal del entrenador personal. Proceso de acreditación. Ámbitos y salidas profesionales del entrenador personal

Principios del entrenamiento. Capacidades básicas fundamentales. Pirámide del rendimiento y salud.

Comprendiendo los movimientos del cuerpo. Planos, ejes y vectores de fuerza Repaso de anatomía aplicada.

Fisiología muscular aplicada y metabolismo energético.

### BLOQUE 2: CONOCIENDO AL CLIENTE. PRIMEROS PASOS

La entrevista personal. Estratificación del riesgo ACSM, interpretación de analíticas de sangre y orina aplicadas a la actividad física saludable.

Prácticas de entrevista del primer contacto entre entrenador y cliente.

Valoración antropométrica. Antropometría aplicada y somatipos deportivos.

Práctica de medición antropométrica, e interpretación de resultados.

### BLOQUE 3: CAPACIDADES FUNDAMENTALES: VALORACIÓN, PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIFICACIÓN

Amplitud de Movimiento. Bases neurofisiológicas, valoración y técnicas aplicables para la mejora de salud articular. Consecuencias de un ROM alterado.

La Fuerza como pilar fundamental de la salud y el rendimiento. Bases neurofisiológicas del entrenamiento de fuerza. Planificación, programación y periodización de la fuerza.

Conceptualización de los métodos actualizados de valoración de la fuerza. Métodos de valoración de la fuerza avanzados. Dinamometría de mano, plataforma de saltos, encoder para control de la velocidad.

Entrenamiento cardiovascular saludable. Métodos de valoración cardiovascular, métodos de laboratorio y de campo.

Entrenamiento Cardiovascular. Métodos de cuantificación de la carga de entrenamiento, métodos y tipología de sesiones de entrenamiento cardiovascular. Métodos de planificación y periodización.

### BLOQUE 4: LLEVANDO LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Recursos y análisis de materiales para el entrenador personal. Ventajas y limitaciones de diferentes tipos de material de entrenamiento: TRX, elásticos, pesos libres y máquinas, tirante musculador, Kettlebells, escalera de agilidad, chaleco lastrado, bosu, fitball.

Casos prácticos. Progresando desde el inicio a la valoración, la programación y la ejecución de sesiones de entrenamiento personal.

Trabajando one to one. Preparación de sesiones de entrenamiento, selección de ejercicios, y trabajo personal con el cliente.

## BLOQUE 5: AMPLIANDO CONOCIMIENTOS. ENTRENADOR PERSONAL AVANZADO

Fundamentos del entrenamiento para poblaciones de especial atención: Obesidad, Síndrome metabólico, embarazo, niños y tercera edad.

Biomecánica aplicada para el entrenador personal.

Fundamentos de nutrición deportiva para el entrenador personal. Desmontando mitos de la nutrición deportiva (entrenamiento en ayunas, proteínas e hipertrofia, suplementación....)

Desequilibrios, disfunciones y lesiones musculoesqueléticas. Valoración e intervención funcional.

Administración, gestión económica y empresarial del entrenador personal. El mercado actual del fitness.

Marketing, Asesoramiento profesional y orientación laboral

### CALENDARIO

**Puedes inscribirte en el momento que quieras**, ya que al ser online, no estás sujeto a una convocatoria determinada y dispones de un año natural para realización de cada curso. De todos modos, tu tutor te puede ayudar a planificar un calendario de estudio para que en función de tu disponibilidad, puedas realizar el curso en el tiempo más óptimo posible.

### QUÉ OBTIENES AL FINALIZAR EL CURSO?

Una vez finalizado y aprobado el curso, obtienes un Diploma y Certificado de Estudios de 200 horas.

### PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de **759€**

En el precio, elijas la forma de pago que elijas, siempre está incluido: acceso al campus online, todo el material académico, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma. Dispones de las siguientes formas de pago:

- Por transferencia bancaria.
- Paypal
- Tarjeta de crédito por pasarela de pago Stripe
- Fraccionamiento mediante empresa Sequra (especializada en pagos online) con un pequeño coste fijo por cuota, en 3 ó 6 meses.

## MÁS VENTAJAS

### DOBLES TITULACIONES Y PACKS FORMATIVOS

Si quieres ampliar tu formación y tener **más ventajas tanto a nivel académico como de condiciones económicas**, puedes inscribirte a una **Doble Titulación o Pack Formativo**. Te proponemos varias configuraciones pero también las podemos diseñar a tu medida:

- **Dobles Titulaciones y Pack Formativo**



## CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes hacerlo desde la web:

### [WEB FORMACIÓN ONLINE](#)

#### **Paso 1**

Escoge el Curso o Pack Online que te interesa

#### **Paso 2**

Añade la formación

**AÑADIR FORMACIÓN**

#### **Paso 3**

Una vez compruebes que has escogido la formación que te interesa,

**FINALIZAR COMPRA**

#### **Paso 4**

Cumplimenta el formulario con los datos que necesitamos para matricularte.

Escoge la forma de pago que prefieres

Por favor, lee y acepta las condiciones y términos de la web

Y

**REALIZAR PEDIDO**

#### **Paso 5**

Una vez recibimos tu inscripción y se confirma la forma de pago, desde la escuela te damos de alta en el Campus Virtual. A continuación, tu tutor se podrá en contacto contigo a través del e-mail que nos has indicado y te facilitará el enlace al curso, así como tus datos de acceso. También se presentará y se pondrá a tu disposición para ayudarte en el planteamiento del curso y resolver todas las dudas que puedas tener.

Este proceso se realiza en un plazo máximo de 24-48 horas desde la recepción del pago.