



# ENTRENADOR PERSONAL: NIVEL I Bases del Entrenamiento Personal en Sala de Fitness y Musculación

## OBJETIVO

El Fitness y el entrenamiento, junto con una alimentación sana y equilibrada, son cada día más importantes 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.

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

Este curso 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 para poder evaluar la condición física, programar sistemas de entrenamiento y asesorar en su ejecución en función de las características y objetivos del cliente en un entorno saludable y eficaz.

Sabrás enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala polivalente usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

## REQUISITOS

Este curso no tiene requisitos de acceso y es el ideal para ti si tu objetivo es llegar a ser un profesional del Fitness y el entrenamiento.

## SALIDAS LABORALES

Entrenamiento Personal y Técnico en sala de musculación  
Coordinador/a de actividades de Fitness, Entrenamiento y Musculación  
Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico



# ENTRENADOR PERSONAL: NIVEL I Bases del Entrenamiento Personal en Sala de Fitness y Musculación

## CONTENIDOS DEL CURSO

### **Bases del Fitness y la Musculación**

Introducción al Fitness  
Bases del ejercicio saludable  
Ejercicio neuromuscular saludable  
Ejercicio cardiovascular saludable  
Amplitud de movimiento saludable

### **Anatomía, Fisiología y Lesiones**

Cinesiología básica para técnicos de fitness  
Sistema esquelético para técnicos en fitness  
Sistema muscular para técnicos en fitness

### **Ejecución Técnica de los Ejercicios**

Bases del entrenamiento muscular seguro  
Entrenamiento del core  
Entrenamiento del tren inferior  
Entrenamiento del pectoral  
Entrenamiento del dorsal  
Entrenamiento del deltoides  
Entrenamiento del tríceps  
Entrenamiento del bíceps

### **Programación de Sistemas de Entrenamiento**

La sesión de entreno  
Programas de aclimatación previa al ejercicio físico  
Programas de fitness salud. Fitness básico  
Programas clientes de nivel intermedio y avanzado

### **Principios de la Nutrición Saludable**

Bases de la nutrición saludable



# ENTRENADOR PERSONAL: NIVEL I Bases del Entrenamiento Personal en Sala de Fitness y Musculación

## CALENDARIO

Se trata de un curso de 200 horas (100 horas presenciales + 100 de autoaprendizaje) que se cursa

**Del 1 al 30 de Septiembre:** De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas

## PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de 1.575€, pero puedes beneficiarte de promociones especiales en función del momento en que te inscribes y de la forma de pago que elijas.

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

**Consulta condiciones aún mejores si te inscribes a una Doble Titulación o Pack Formativo**



### SI TE MATRICULAS ANTES DEL 31 DE AGOSTO

-40% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 945€.

-35% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 1.023€.

### ERES AUTÓNOMO, AFECTADO POR ERTE O ESTÁS DESEMPLEADO

#### SI TE MATRICULAS ANTES DEL 31 DE AGOSTO

-50% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 787,50€.

-45% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 866,25€.

#### PAGO FRACCIONADO EN CUOTAS

**Nunca se aplican intereses por pago fraccionado**, ya que es la propia escuela quien financia el curso como facilidad de forma de pago. Por eso no es necesario aportar ningún tipo de documentación (ni nóminas, avales o contratos)

Este importe lo podemos fraccionar en cuotas mensuales desde el momento de la inscripción hasta el mes de septiembre.



# ENTRENADOR PERSONAL: NIVEL I Bases del Entrenamiento Personal en Sala de Fitness y Musculació

## 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** [MAS INFO](#)
- **Packs Formativos** [MÁS INFO](#)

Además de promociones especiales, tendrás de forma gratuita:

- Una Certificación de Especialización del **ICEFS** a escoger entre los que se programen durante el curso 2020-2021
- El Curso de Primeros Auxilios.



# ENTRENADOR PERSONAL: NIVEL I Bases del Entrenamiento Personal en Sala de Fitness y Musculación

## CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:  
Dirección:  
CP:  
Población:  
Telf.:  
E-mail:  
Nº DNI.  
Fecha de nacimiento:  
Nombre del Curso:  
Horario:  
Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.

### MÉTODOS DE PAGO:

Formas de pago al contado o pago en cuotas: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso