

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

Técnico en sala de musculación
Monitor/a de aparatos de gimnasio
Coordinador/a de actividades de fitness
Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico

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 un día a la semana durante cinco horas.

Sábados: Del 10 de Octubre hasta el 27 de Febrero - Sábado de 9:00 a 14:00 h.

Entre semana:

Del 5 de Octubre hasta el 22 de Febrero - Lunes de 9:00 a 14:00 h.

Del 6 de Octubre hasta el 23 de Febrero - Martes de 15:00 a 20:00 h

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 30 DE SEPTIEMBRE

-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 30 DE SEPTIEMBRE

-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€.



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

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.

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