

#### 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.

La posición de la figura del entrenador personal en el ámbito de la salud y el ejercicio físico es central, debe formar equipo multidisciplinar con otros profesionales de la salud (médico, nutricionista, fisioterapeuta, osteópata, cardiólogo...). De este equipo multidisciplinar, lamentablemente, el entrenador personal es la pieza más desactualizada, favoreciendo la discriminación en el contexto de la salud de esta profesión. Desde ANEF buscamos la formación de profesionales competentes para cubrir este espacio tan importante para la sociedad actual.

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. Además dispondrás de un campus repleto de conocimientos, herramientas y recursos actualizados para poder evaluar y programar a vuestros clientes de la manera más contemporánea y ajustada para poder evaluar la condición física, programar sistemas de entrenamiento personalizados, 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 [Entrenador Personal Nivel I](#) 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.



## ENTRENADOR PERSONAL NIVEL II

### Planificación, Programación e individualización del Entrenamiento Personal

#### 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 musculo esqueléticas. Valoración e intervención funcional.

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

Marketing, Asesoramiento profesional y orientación laboral

#### 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 - Jueves:

Del 8 de Octubre hasta el de 25 de Febrero:

- Jueves de 9:00 a 14:00 h. o - Jueves de 15:00 a 20:00 h.



## ENTRENADOR PERSONAL NIVEL II

### Planificación, Programación e individualización del Entrenamiento Personal

#### 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€.

#### 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 II

### Planificación, Programación e individualización del Entrenamiento Personal

#### 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 II

### Planificación, Programación e individualización del Entrenamiento Personal

#### 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