

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

FISICOCULTURISMO **NATURAL**

GRATIS
GRATIS
GRATIS
+4
CURSOS
GRATIS



ONLINE

IIAFF

CIENCIA + EXPERIENCIA

iiaff.com.mx



Asesor:
Susana García

¿EN QUÉ CONSISTE?

En esta certificación aprenderás todo lo necesario para **preparar fisicoculturistas naturales de forma profesional**, de manera que alcancen los **mejores resultados sin el uso de ayudas farmacológicas**. Serás capaz de elaborar planificaciones, protocolos y estrategias de entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación para lograr los objetivos planteados.

Con esta certificación podrás formarte al máximo nivel, **con avales internacionales y una metodología diseñada para que obtengas un 100% de comprensión garantizada**.



Asesor:
Susana García

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO

02



Objetivo principal:

Adquirir los conocimientos precisos para poder **preparar a los fisicoculturistas naturales**, logrando los mejores resultados sin requerir el uso de ayudas farmacológicas



Perfil del egresado:

- Serás capaz de elaborar **planificaciones adecuadas** en fisicoculturistas naturales.
- Podrás elaborar puestas a puntos **sin recurrir a farmacología deportiva**.
- Aprenderás a diseñar **protocolos de entrenamiento** en el fisicoculturismo natural.
- Recomendarás las estrategias precisas de **entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación deportiva** para lograr los objetivos planteados.



Asesor:
Susana García

PLAN DE ESTUDIOS

03

- 1. Entrenamiento en el fisicoculturismo natural:** entenderemos la hipertrofia muscular y aprenderemos a diseñar planes de entrenamiento dependiendo la etapa en la que se encuentre el/la fisicoculturista natural, así como analizaremos los diferentes protocolos de entrenamiento cardiovascular a recomendar en el fisicoculturismo natural.
- 2. Nutrición y suplementación en el fisicoculturismo natural:** aprender a diseñar planes de nutrición: dentro de la etapa de volumen tratando de no ganar tanta grasa siguiendo algunas recomendaciones nutricionales. Dentro de la etapa de definición tratar de no perder tanta masa muscular logrando perder grasa. Se complementa este módulo analizando los diferentes suplementos que se pueden recomendar dentro del fisicoculturismo natural.
- 3. Puesta a punto/ peak week:** aprenderás las diferencias de puesta punto entre un fisicoculturista libre y uno natural, así como elaborar el protocolo correcto para cada atleta natural que tengas. Este módulo se complementa enseñando algunas estrategias dentro de las competencias como el uso de pintura, el vestuario y accesorios a utilizar etc



Asesor:
Susana García

DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



Duración

12
semanas



Horario

- **Sábados**
10:00 a.m. a
1:00 p.m.
(horario Ciudad de México centro)



Asesor:
Susana García

AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES

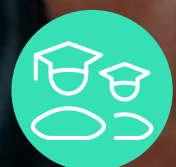


Asesor:
Susana García

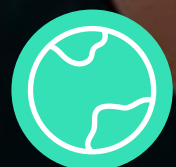
¿POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS?



Instituto Fitness #1 de Iberoamérica



+ 10.000 alumnos



Avales Nacionales e Internacionales



Clases Online en vivo



Clases quedan grabadas en plataforma educativa



Cursos gratis de profundización que incluye la certificación



Plantillas y herramientas que incluye la certificación



100% comprensión garantizada



Asesor:
Susana García

INCLUYE DE REGALO



Plantilla de PUESTA a PUNTO (PEAK WEAK)



Plantilla de elaboración de rutinas



Plantilla de suplementación deportiva



Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)



Manuales de categorías de competencia femenil y varonil



Cursos extra de profundización

a. Suplementación en la Puesta a Punto en el Fisicoculturismo Natural

b. Entrenamiento en la Etapa de Definición en el Fisicoculturismo Natural

c. Etapa de Volumen en el Fisicoculturismo Natural

d. Variables del Entrenamiento de Fuerza en el Fisicoculturismo Natural

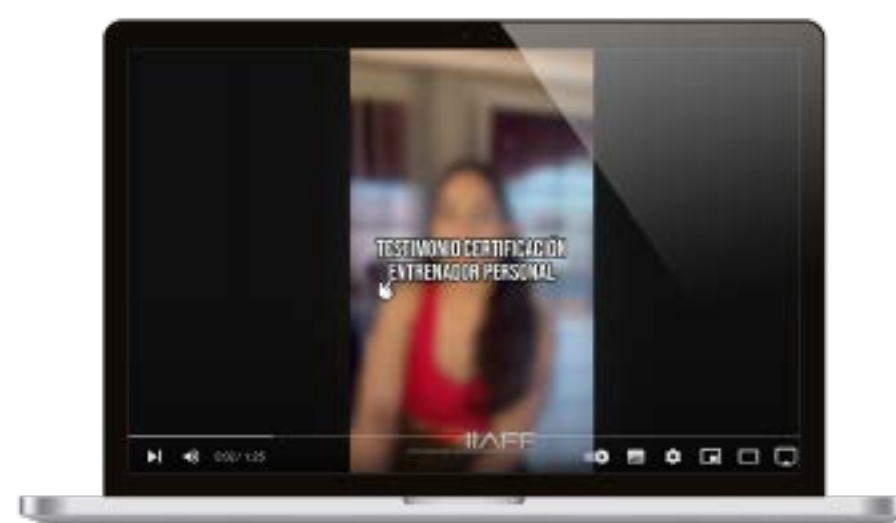


Asesor:
Susana García

08

CERTIFICADO DE MUESTRA Y TESTIMONIOS

¿Qué dicen las personas que ya se han formado con nosotros?



¡Así se verá tu certificado al finalizar!



Asesor:
Susana García

09

CATÁLOGO DE CERTIFICACIONES

***¡Conoce todas las certificaciones
que tenemos disponibles para ti!***

**Somos Instituto IIAFF, el instituto fitness #1 de
Iberoamérica**

¡Contáctate con tu asesor para resolver tus dudas
e iniciar tu proceso de inscripción!



Asesor:
Susana García