

DIPLOMADO PROFESIONAL

MUSCULACIÓN Y ESTÉTICA CORPORAL


IIAFF

CIENCIA + EXPERIENCIA



Asesor:
Susana García

¿EN QUÉ CONSISTE?

Este curso está diseñado para aportar el conocimiento y herramientas para evaluar y analizar las **necesidades de un atleta con el objetivo de desarrollar la fuerza máxima en los levantamientos del powerlifting** y al mismo tiempo optimizar la estética corporal. Será posible estructurar entrenamientos orientados tanto al **aumento de masa muscular como al desarrollo de la fuerza máxima en los movimientos básicos: peso muerto, sentadilla y press de banca**. Asimismo, se abordarán **fundamentos de nutrición y suplementación deportiva** para acompañar los entrenamientos de la forma más efectiva posible. Todo siempre con bases sólidas para entender a fondo la mejor forma de obtener los mejores resultados.



Asesor:
Susana García

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO

Objetivo principal: Adquirir conocimientos sobre el **sistema de entrenamiento fásico**, la **biomecánica aplicada**, la **nutrición** y la **metodología del entrenamiento** orientados a la mejora de la **fuerza máxima**, la **hipertrofia muscular** y el rendimiento deportivo, con enfoque estético y de salud.



Perfil del egresado:

- Será capaz de **periodizar, programar y dosificar un entrenamiento** y hacer los ajustes necesarios para el desarrollo de la fuerza máxima y la hipertrofia muscular.
- Entenderá los **conceptos y estrategias de nutrición** de acuerdo al objetivo y al momento del programa.
- Sabrá implementar estrategias para **mantener el progreso en atletas y clientes** cuando sufren un estancamiento.



Asesor:
Susana García

PLAN DE ESTUDIOS

03

1. BIOMECÁNICA Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El alumno será capaz de analizar los **efectos del entrenamiento de fuerza y comprender cómo y por qué se desarrollan las adaptaciones neuromusculares**. Se abordará la técnica correcta de los ejercicios básicos y sus variaciones, junto con consideraciones biomecánicas para estructurar rutinas efectivas. Además, se revisarán metodologías de calentamiento específico y el uso adecuado de accesorios.

2. ENTRENAMIENTO PARA LA HIPERTROFIA MUSCULAR

Se estudiarán los principios del **entrenamiento para la ganancia de masa muscular, incluyendo variables de volumen, intensidad, frecuencia y selección de ejercicios**. Se revisarán diferentes metodologías de progresión, así como estrategias de programación y periodización para objetivos estéticos y de salud.

3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA MÁXIMA: POWERLIFTING

El alumno aprenderá a **planificar y programar entrenamientos orientados al desarrollo de la fuerza máxima en sentadilla, press de banca y peso muerto**. Se incluirán metodologías de progresión, técnicas de control de la fatiga y estrategias para superar estancamientos en el powerlifting.

4. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Se revisarán los fundamentos de la **nutrición aplicada al rendimiento deportivo y la composición corporal**. Se abordará la planificación alimentaria de acuerdo con los objetivos del atleta, así como la **evidencia científica sobre los suplementos más relevantes, su uso, beneficios y contraindicaciones**.



Asesor:
Susana García

04

DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



Duración

16
semanas



Horario

- **Domingos**
9:00 a 12:00 p.m.
(horario Ciudad de México centro)



Asesor:
Susana García

ENTRENADOR PERSONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL



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

07

INCLUYE DE REGALO

Incluye de regalo:



Plantilla de elaboración de rutinas



Plantilla de suplementación deportiva



Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)



Videos prácticos de ejecución en el entrenamiento de fuerza

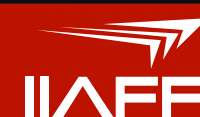


Cursos extra de profundización



Asesor:
Susana García

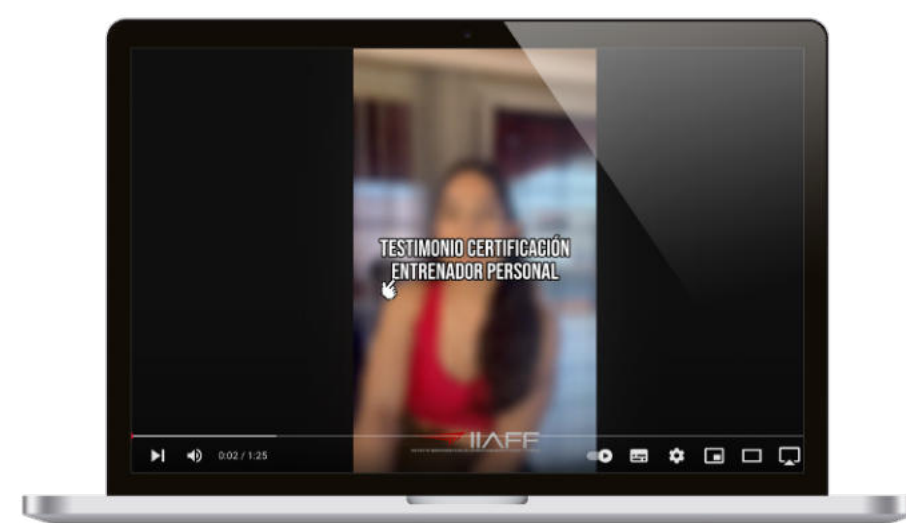
ENTRENADOR PERSONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL



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

ENTRENADOR PERSONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL



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!



ENTRENADOR PERSONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

