

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

ENTRENADOR PERSONAL

GRATIS
GRATIS
GRATIS
+4
CURSOS
GRATIS
GRATIS
GRATIS



ONLINE



IIAFF

CIENCIA + EXPERIENCIA



Asesor:
Estefanía Gorena

¿EN QUÉ CONSISTE?

En este diplomado obtendrás el conocimiento para realizar y estructurar entrenamientos orientados al aumento de masa muscular, el aumento de fuerza, la mejora de la composición corporal y la salud, así como lo básico en cuanto a nutrición y suplementación para poder 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:
Estefanía Gorena

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO

Objetivo principal: Adquirir conocimientos de **fisiología, biomecánica, nutrición y metodología del entrenamiento** para estructurar entrenamientos con objetivos personalizados y convertirte en un entrenador personal de elite



Perfil del egresado: Será capaz de **programar un entrenamiento** y hacer los ajustes necesarios dependiendo del objetivo. Conocerá la suplementación útil y sabrá identificar el momento idóneo para su uso.

Sabrá **implementar estrategias para mantener el progreso** en atletas y pacientes cuando sufran un estancamiento.



Asesor:
Estefanía Gorena

PLAN DE ESTUDIOS

03

- 1. Entrenamiento para el aumento de masa muscular:** En este módulo el alumno adquirirá los conocimientos necesarios para saber que **tipo de entrenamiento, series, repeticiones y descanso hacer para conseguir el objetivo de aumentar la masa muscular**, así como las herramientas necesarias para adaptar de forma individualizada estos entrenamientos
- 2. Entrenamiento de fuerza y biomecánica:** El alumno será capaz de analizar los **efectos del entrenamiento de fuerza, para saber cómo y por qué nos volvemos cada vez más fuertes**, así como la forma correcta y variaciones de los ejercicios necesarios durante el entrenamiento, además, se introducirá las consideraciones con base en la biomecánica para armar sus propias rutinas de entrenamiento
- 3. Entrenamiento cardiovascular y pérdida de peso:** Se adquirirán los conocimientos para entender porque y como el **entrenamiento puede ser útil para la pérdida de peso**, además de consideraciones especiales dependiendo el tipo de persona o sus objetivos, así como las bases generales de la programación y seguimiento del entrenamiento
- 4. Nutrición y suplementación deportiva:** En este módulo se abordarán los temas básicos para conocer **cómo afecta la nutrición en nuestros entrenamientos y resultados**, así como la estructura básica de la alimentación que debe seguir cada atleta de acuerdo a sus objetivos, igualmente se conocerán los **suplementos más relevantes en el deporte**, su modo de uso, indicaciones y contraindicaciones para la mejora del rendimiento deportivo y la salud de los atletas



DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO

<div>  </div> <div>Duración</div>	<div>  </div> <div>Horario</div>
<div> <div>16</div> <div>semanas</div> </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> Martes y Jueves 7:00 a 9:00 p.m. (horario Ciudad de México centro) Sábados 1:00 a 5:00 p.m. (horario Ciudad de México centro) </div>





Asesor:
Estefanía Gorena

AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



Asesor:
Estefanía Gorena

06

¿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:
Estefanía Gorena






ENTRENADOR PERSONAL * **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL**

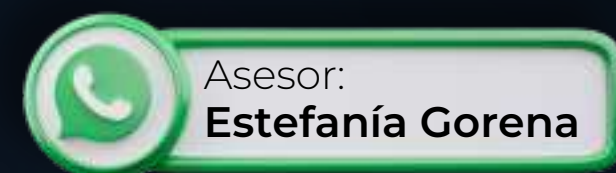


07

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
 - a. Diseño de rutinas para hipertrofia
 - b. Métodos avanzados de entrenamiento
 - c. Entrenamiento y nutrición en poblaciones especiales
 - d. Biomecánica y lesiones del entrenamiento



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:
Estefanía Gorena

ENTRENADOR PERSONAL * CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL



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:
Estefanía Gorena