

INSTRUCTOR PERSONAL TRAINER



w1	Introducción al concepto de P.T. Organización integral del servicio. Principios y fundamentos del entrenamiento. Introd. a la planificación y periodización. Introducción a la evaluación. El sistema óseo y articular. Anatomía y biomecánica columna vertebral.	06/03/21
w2	Estruct. y funcionamiento del sistema muscular. Fisiología de la contracción muscular. Fuerza. concepto. Leyes básicas del entrenamiento de la fuerza. Adaptaciones músculo-esqueléticas al entrenamiento de la fuerza. Tipos de contracción. Marketing I.	10/04/21
w3	Anatomía y biomecánica de la cintura escapular y miembros superiores. Métodos del entrenamiento de la fuerza. Circuitos. Diseño de un programa de entrenamiento. Fuerza máxima e hipertrofia. Potencia.	08/05/21
w4	Anatomía y biomecánica de la cintura pélvica y miembros inferiores. Flexibilidad. Bases fisiológicas. Importancia. Eval. La flexibilidad en diferentes edades. Factores que influyen sobre la flexibilidad. Técnicas para su desarrollo y entrenamiento. Postura. Principios de la gimnasia correctiva. Evaluación I.	05/06/21
w5	Las bases del sistema sensorial-motor. Propiocepción. Bioenergética. Bases del sistema endocrino. Nutrición básica. Bases del metabolismo. Los carbohidratos. Las proteínas. Las grasas. Las vitaminas y minerales. El agua. Normas básicas de nutrición deportiva. /Pesos libres vs Máquinas. Entrenamiento Funcional. Fundamentos. Metodología y aplicación.	03/07/21
w6	Adaptaciones y respuestas metabólicas, pulmonares y cardiovasculares al ejercicio. Fatiga muscular. Ejercicios para región abdominal, espalda. Bíceps y antebrazos. Pecho. Muslos y piernas. Hombros trapecios y cuello. Tríceps.	07/08/21
w7	Mitocondria y rendimiento. Neurociencia aplicada al rendimiento.	04/09/21
w8	Resistencia. Bases fisiológicas. Metodología del entrenamiento de la resistencia. Periodización del entrenamiento de la resistencia. Marketing II.	02/10/21
w9	Planificación y periodización de entrenamientos orientados a la salud, fitness y estética. / Aspectos a tener en cuenta de las principales lesiones articulares y musculares. Evaluación II.	06/11/21
w10	La seguridad del entrenamiento. Prescripción segura de ejercicios para poblaciones especiales. Bases anátomo – fisiológicas en sobrepeso y Obesidad e hipertensión arterial. El entrenador personal frente a los adultos mayores.	04/12/21

HORARIO 9.00 HS A 17.00 HS

MÓDULO INDIVIDUAL \$1850 / PAGO POR MÓDULO POR COMPROMISO DE LOS 10 MÓDULOS \$1650

PAGO 10 MÓDULOS JUNTOS CON TARJETA O EFECTIVO \$13500

Derecho de examen: \$ 400.-

El cupo para iniciar el curso es de 20 inscriptos.-