



INSTRUCTOR DE PERSONAL TRAINER

TEMARIO

Anatomía, introducción a la fisiología: Biomecánica aplicada, Bioenergética aplicada, procesos de recuperación de la fatiga, entrenamiento personalizado, resistencia, fuerza resistencia muscular localizada, flexibilidad, control y valuación del entrenamiento, planificación y programación, entrenamiento en grupos diversos.

Nutrición: Observación de las técnicas específicas, apreciación de contenidos, metodologías, y recursos teóricos y prácticos, sustentados científicamente y en forma actualizada los conocimientos necesarios para desenvolverse en el ámbito laboral de sala de musculación y en el diseño de planes de entrenamiento personalizados.

Practica de las técnicas: Específicas, planificación de entrenamientos, organización de estructuras intermedias, entrenamientos, y entrenamientos en grupo.

DESTINADO A

Este curso esta dirigido a aquellas personas que quieras adquirir los conocimientos fundamentales de un Personal Trainer dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo asi como a todos los profesionales del entorno deportivo que deseen seguir formándose en la materia o especializarse en la labor de entrenador personal. No es necesario contar con Secundario o Bachiller completos.

OBJETIVO

Esta capacitación te brindara las herramientas necesarias para un correcto manejo de un entrenamiento personalizado adquiriendo los conocimientos necesarios para el armado de rutinas métodos de entrenamiento y planificación para lo que busca cada persona en particular