



INSTRUCTOR EN PERSONAL TRAINER

DURACIÓN: 8 MESES (96 HORAS CÁTEDRAS)

OBJETIVO:

Esta capacitación te enseñara técnicas de entrenamiento físico, para que puedas idear planes de actividad física y entrenamiento.

MODALIDAD DE CURSADO

- Virtual
- Semi Presencial
- Presencial - Virtual
- Presencial

TEMARIO

Anatomía e Introducción a la fisiología. Biomecánica aplicada - Bioenergética aplicada -Procesos de recuperación de la fatiga - El entrenamiento personalizado - Resistencia -Fuerza -Resistencia muscular localizada - Flexibilidad - Control y evaluación del entrenamiento -Planificación y programación Entrenamiento en grupos diversos.

Nutrición. Observación de las técnicas específicas. Consiste en la apropiación 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/o en el Diseño de Planes de Entrenamiento Personalizados con el objeto de abordar de manera seria, responsable y comprometida tu actividad docente.

Practica de las técnicas específicas. Planificación del entrenamiento, organización de estructuras intermedias, períodos de entrenamiento. modelo tradicional, entrenamiento en grupos diversos

CONVENIOS DE CERTIFICACIÓN



CONTACTO



11 2700 8241



info@icef.com.ar



www.icef.com.ar

CERTIFICACIONES

- Certificación Nacional ICEF
- Certificación Internacional **Agencia Universitaria DQ**
- Equivalencia de créditos: **32 ECTS**