
EHF
EUROPEAN HEALTH AND FITNESS SCHOOL
TU FUTURO EMPIEZA HOY
ENTRENADOR PERSONAL
EQF4 Y NASM
ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive
NASM
INTERNATIONAL

FORMACIÓN PREMIUM

NASM + EHS

Con el respaldo de NASM y EHS, nuestra formación ofrece un enfoque científico ypráctico que te posiciona al más alto nivel en el sector del fitness. EHS Y NASM, forman a miles de profesionales cada año, consolidándose como la mejor opcion deformación en Europa y Estados Unidos.



NASM INTERNATIONAL



FORMACIÓN ONLINE

FLEXIBILIZA TU ESTUDIO DÓNDE Y CUÁNDO QUIERAS



24/7

PLATAFORMA 100% ONLINE DISPONIBLE 24/7

Accede siempre que quieras a tu plataforma de estudio

LIVE

CLASES EN DIRECTO CON DOCENTES EXPERTOS

TUTORÍAS CON LOS DOCENTES

Resuelve tus dudas con los mejores docentes del panorama español

JORNADA PRESENCIAL

Te aportamos una jornada presencial para que pongas todo en práctica con tus profesores y compañeros, si quieres

CERTIFICACIÓN PREMIUM EN ENTRENAMIENTO PERSONAL + NASM

LLEVA TU PASIÓN POR EL FITNESS AL SIGUIENTE NIVEL

Con el respaldo de NASM y EHS, nuestra formación está diseñada para preparar a entrenadores personales con una base sólida en ciencia del ejercicio y aplicación práctica. Esta certificación te abre puertas en el sector del fitness, permitiéndote trabajar en cualquier parte del mundo.



Acreditación EuropeActive EQF4 / EREPS (Reconocida en toda Europa)



Certificación NASM (Reconocida en EE.UU. y a nivel internacional)



Acreditación para obtener el Certificado de profesionalidad en España

Metodología basada en evidencia científica

LAS CLAVES DEL ÉXITO

- Formación teórica y práctica
- Curso homologado
- Clases en directo, 100% online (no obligatorias en asistencia)
- Acreditación europea y americana
- Proceso de acreditación de competencias según marco regulatorio de aplicación. *(Certificado de profesionalidad)*

Profesores reconocidos a nivel nacional, con sus centros de entrenamiento personal crosstraining o marca personal en redes sociales, profesionales que han hecho el camino que tú vas a empezar.



HOMOLOGADOS

¿Cuándo tengas tu certificado de profesionalidad, qué te va a diferenciar del resto?

Al finalizar la formación recibirás la acreditación Europe ***Active/EREPS EQF4*** y estarás incluido en el Registro Europeo de Profesionales del Ejercicio ***(EREPS)***

EHS, ***es la única escuela*** que ofrece cursos americanos ***NASM/ AFAA***. NASM es la primera escuela estadounidense de entrenamiento personal y acondicionamiento físico y la escuela más grande del mundo

Diploma Máster de Entrenamiento Personal y Diploma de la Federación Española de fitness, formando parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio









OBTÉN LA ACREDITACIÓN

DIFERÉNCIATE Y CONVIÉRTETE EN UNO DE LOS MEJORES, MÁS RESPETADOS Y MEJOR PAGADOS DEL SECTOR

1. Inscríbete al curso de personal trainer

2. Estudias online cómodamente

3. Terminas la formación

4. Enviamos los resultados

¡RECIBES TU CERTIFICACIÓN!

TESTIMONIOS EHS

LO QUE DICEN NUESTROS ALUMNOS

European Health & Fitness School
EHS España

Opiniones 94 • Excelente

4,9

EMPRESA VERIFICADA

Paola Rizzo
10 mar 2025

Agradecidad con la escuela, el programa tiene mucho más de lo que esperaba, la información y el personal de apoyo es de alto valor totalmente.
Muy contenta de pertenecer a la comunidad EHS😊

Gaizka Navarlaz Burgos
Hace un día

Atención prácticamente instantánea!!
Eso dice ya mucho!
Gracias a todo el equipo.

filippo drwin
Hace 4 días

Me ha encantado el servicio, la disponibilidad, el asesoramiento privado y los vídeos muy bien explicados de cada sesión, de cada aprendizaje y me encantó que pusiesen a diferentes profesores, porque ...
Ver más

LEER MÁS OPINIONES

FORMACIÓN BÁSICA

Reconocimiento Nacional y Europeo

EQF4/ Europe Active/EREPS

Duración

520 horas

Modo de Realización

ONLINE

INLCUYE

Cumplimiento para el certificado de competencias

FORMACIÓN *PREMIUM*

Reconocimiento Nacional y Europeo

EQF4/ Europe Active/EREPS Y NASM

Duración

640 horas

Modo de Realización

ONLINE

INLCUYE

Cumplimiento para el certificado de competencias

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO I
ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

- Anatomía del sistema musculoesquelético
- Movilidad y estabilidad articular
- Activaciones neuromusculares y tipos de contracción
- Sistemas energéticos y fisiología del ejercicio
- **Ejercicios de tren superior**: dominadas, press banca, press militar, remo con barra, flexiones



MÓDULO II
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- Movilidad articular y prevención de lesiones
- **Fuerza**: tipos y metodología de entrenamiento
- Resistencia aeróbica y anaeróbica

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO III
PATOLOGÍAS Y LESIONES

- Lesiones deportivas más comunes y estrategias de prevención
- Patologías comunes en el entrenamiento (lumbalgia, escoliosis, hernias discales, diabetes, hipertensión)
- Papel del entrenador en la readaptación deportiva

MÓDULO IV
LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- Habilidades de comunicación y motivación
- Ética profesional y regulación legal



PLAN DE ESTUDIO



MÓDULO V
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

- **Principios del entrenamiento**: sobrecarga progresiva, especificidad, variabilidad
- **Programación de entrenamiento según objetivo:** hipertrofia, pérdida de peso, rendimiento
- **Estructura de una sesión:** calentamiento, parte principal, vuelta a la calma

MÓDULO VI
TÉCNICA DE EJERCICIOS

- Análisis técnico de los principales ejercicios de musculación
- Corrección de errores frecuentes en movimientos básicos y analíticos
- Posicionamiento articular, control postural y rango de movimiento
- Progresiones y regresiones según nivel del cliente
- Aplicación de la técnica correcta para mejorar resultados y prevenir lesiones

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO VII
HIPERTROFIA

- Fundamentos fisiológicos de la hipertrofia
- Variables del entrenamiento orientadas al crecimiento muscular
- (volumen, intensidad, frecuencia y descanso)
- Selección de ejercicios según grupo muscular
- Métodos de entrenamiento para hipertrofia
- Programación práctica para diferentes niveles y objetivos estéticos

MÓDULO VIII
ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- Conceptos básicos y tipos de fuerza
- Biomecánica aplicada a los ejercicios de fuerza
- Técnicas de mejora de la fuerza máxima, submáxima y relativa
- Planificación y progresión de cargas
- Integración del entrenamiento de fuerza en programas de salud y rendimiento

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO IX
PÉRDIDA DE GRASA

- Entrenamiento de fuerza
- Conceptos básicos y tipos de fuerza
- Biomecánica aplicada a los ejercicios de fuerza
- Técnicas de mejora de la fuerza máxima, submáxima y relativa
- Planificación y progresión de cargas
- Integración del entrenamiento de fuerza en programas de salud y rendimiento

MÓDULO X
ENTRENAMIENTO EN LA MUJER

- Diferencias fisiológicas y hormonales relevantes en el entrenamiento femenino
- Entrenamiento en las distintas etapas de la vida (ciclo menstrual, embarazo, postparto y menopausia)
- Adaptación de cargas, volumen e intensidad
- Objetivos, salud y rendimiento en la mujer
- Diseño de programas seguros y eficaces para clientas femeninas

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO XII
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y TRX

- Fundamentos y aplicaciones del entrenamiento funcional
- Ejercicios con kettlebells, barras, balones medicinales y TRX

MÓDULO XIII
PRIMEROS AUXILIOS

- Soporte vital básico (SVB) y uso del desfibrilador (DEA)
- Actuación ante emergencias en el deporte

MÓDULO XIV
MARKETING PARA ENTRENADORES

- Estrategias para captar y fidelizar clientes
- Redes sociales y marca personal
- Publicidad y promoción online

MÓDULO XV
VALORACIÓN FUNCIONAL

- Test de movilidad, fuerza y resistencia
- Uso de cuestionarios de salud (PAR-Q)

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO XVI
ACTIVIDADES EN SALA POLIVALENTE

- Organización del espacio y distribución del material
- Normativas de seguridad y prevención de riesgos

MÓDULO XVII
NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Planificación nutricional para diferentes objetivos
- Suplementación deportiva basada en evidencia científica

ALGUNOS DE NUESTROS PROFESORES



BEATRIZ

- Máster Entrenamiento Funcional
- L1 y L2 CrossFit
- Entrenadora Halterofilia
- Influencer
- Owner Vilanova Jungle
- Competidora en Halterofilia y Crosstraining



JESÚS VALOR

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Entrenamiento Personal
- +10 años como coach y programador en Crosstraining
- Head Coach y director en diferentes centros deportivos de Crosstraining
- Ex-competidor y fundador de JVTRAINING



CARLOS NORTE

- Licenciado en Fisioterapia Máster en Biomecánica y Entrenamiento de Alto Rendimiento
- +10 años como coach y programador
- Owner de CrossFit Norte
- Fisioterapeuta y parte del equipo técnico del primer equipo español en los CrossFit GAMES
- Fundador de Omnia Athletes

EL VALOR DIFERENCIAL DE EHS

Certificaciones internacionales (EuropeActive + NASM) que te permiten trabajar en cualquier parte del mundo

Clases en directo con expertos para resolver dudas y aprender con un enfoque práctico

Material actualizado y basado en evidencia científica



BONUS



BOLSA DE EMPLEO

- Acceso a ofertas de empleo del sector fitness
- Conexión con gimnasios, centros deportivos y estudios de entrenamiento personal
- Oportunidades laborales a nivel nacional e internacional
- Apoyo en la inserción laboral tras finalizar la formación

BENEFICIOS PARA ALUMNOS

- Acceso a ventajas exclusivas para entrenadores personales
- Descuentos en suplementación deportiva
- Condiciones especiales en herramientas profesionales para entrenadores
- Recursos pensados para facilitar el día a día profesional

EUROPEAN HEALTH AND FITNESS SCHOOL

¡ES TU MOMENTO!

Conviértete en un entrenador personal de alto nivel con EHS y NASM

Más información

info-es@europeanhealthschool.com
Teléfono: +34 692146129