



EUROPEAN HEALTH AND FITNESS SCHOOL

CURSO COMPLETO ***ENTRENADOR PERSONAL***





PROGRAMA CURSO

ENTRENADOR PERSONAL

1º NIVEL

- » Anatomía básica y principales grupos musculares
- » Biomecánica básica y terminología
- » Movimientos corporales y posturas correctas al realizar el ejercicio
- » Fisiología de la contracción muscular
- » Uso de máquinas isotónicas, barras, mancuernas y pequeños equipos
- » Práctica de ejercicios en sala con sobrecarga y ejercicios en el suelo
- » Anatomía y fisiología de los sistemas cardiovascular y respiratorio
- » Principales umbrales de trabajo, cálculo de frecuencia cardíaca óptima de trabajo (Heat-rate zone)
- » Práctica de ejercicios cardiovasculares
- » Uso de máquinas de cardio-fitness
- » Programación de la actividad cardiovascular
- » Teoría y metodología del entrenamiento
- » Teoría y metodología de la enseñanza
- » Periodización: intensidad, duración, frecuencia
- » Capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad, movilidad
- » Fichas de entrenamiento: anamnesis y evaluación inicial
- » Fichas para principiantes, intermedios, avanzados, hombre/mujer, adelgazamiento, hipertrofia, disfunciones metabólicas, paramorfismos y dismorfismos
- » Los nutrientes: cuestiones generales de su papel en el deporte
- » Necesidades energéticas en la actividad física: metabolismo basal y gasto energético
- » Dieta para entrenamiento y dieta para hipertrofia muscular
- » Termorregulación e hidratación
- » Psicología del deporte, papel del instructor y marketing aplicado al fitness
- » Módulo comercial I: técnicas de comunicación y estrategias de venta en sala
- » Examen final





PROGRAMA CURSO

ENTRENADOR PERSONAL

2º NIVEL

- » Aparato muscular: origen e introducción de los principales grupos musculares
- » Sistema esquelético: estructura de los principales segmentos óseos
- » Aparato articular: anatomía de las principales articulaciones
- » Fisiología muscular: procesos bioquímicos para la síntesis de la ATP
- » Fisiología articular: rango de movimientos de los distintos grupos musculares
- » Fisiología del sistema nervioso: el sistema nervioso central, el periférico y división funcional
- » Fisiología del sistema endocrino: hormonas y actividad física
- » La postura, definición, músculos implicados y regulación nerviosa
- » Análisis biomecánico de los principales gestos motores básicos
- » Actividad motriz adaptada al sujeto, gimnasia prenatal, gimnasia postural, el adolescente y sujetos con patologías específicas
- » Patologías del aparato locomotor y alteraciones posturales
- » Principales trastornos del sistema nervioso
- » Desequilibrios hormonales
- » Modulación de los nutrientes e integradores para el trofismo muscular (proteínas purificadas, aminoácidos esenciales, aminoácidos ramificados, leucina, creatina, hidroximetilbutirato, integración antes de la rutina de ejercicios)
- » Modulación de los nutrientes e integradores para el rendimiento aeróbico (carbohidratos y maltodextrinas, mezclas de azúcares, bebidas energéticas, cafeína, BCAA y carnitina)
- » Dieta e integración antioxidante
- » Bioimpedanciometría y plicometría
- » Anamnesis
- » Prueba de fuerza, movilidad articular, elasticidad
- » Examen postural
- » Metodología de entrenamiento para el adelgazamiento





PROGRAMA CURSO

ENTRENADOR PERSONAL

2º NIVEL



- » Metodología de entrenamiento anticelulitis
- » Metodología de entrenamiento para la hipertrofia
- » Metodología de entrenamiento para problemas vertebrales y rehabilitación tras accidentes y/o posoperatorios
- » Organización del entrenamiento para el entrenador personal
- » Ejercicios avanzados para pectorales, dorsales, bíceps, tríceps, piernas y hombros
- » Entrenamientos para mujeres, niños y ancianos
- » Programa de entrenamiento en personas con problemas metabólicos
- » Fichas de entrenamiento en circuito para adelgazamiento, tonificación e hipertrofia
- » Simulación práctica de gestión del cliente, corrección y apoyo en la ejecución de los ejercicios en la sala
- » Examen y entrega de títulos



PROGRAMA CURSO

ENTRENADOR PERSONAL

3° NIVEL

- » Identidad y profesión
- » Marca, visibilidad y notoriedad
- » El paquete para el cliente
- » Gestión del tiempo
- » Estrategias de captación y venta
- » Técnicas de comunicación y venta en la sala de pesas y en la sala fitness
- » La captación en internet: sitio web, blog, página de inicio Herramientas específicas para el entrenador personal
- » Las redes sociales en el sector del fitness Técnicas de adquisición de clientes y marca Indicadores antropométricos IMC, peso ideal, necesidades calóricas diarias, pliegues, somatotipo, circunferencias, bioimpedanciometría
- » Antropometría, composición corporal y estado nutricional
- » Ejercitación: Recogida e interpretación de los datos
- » Fichas de entrenamiento, construcción y programación:
- » FUERZA: ficha semanal, ficha bisemanal, ficha trisemanal
- » HIPERTROFIA: ficha semanal, ficha bisemanal, ficha trisemanal
- » TONIFICACIÓN: ficha semanal, ficha bisemanal, ficha trisemanal
- » ADELGAZAMIENTO: ficha semanal, ficha bisemanal, ficha trisemanal
- » El calentamiento y la relajación, análisis y práctica de los ejercicios
- » CALENTAMIENTO: Movilidad articular, práctica de ejercicios para los distintos grupos articulares; movilidad articular, práctica de ejercicios con pequeños equipos
- » RELAJACIÓN: Estiramiento, práctica de ejercicios para los distintos grupos musculares; estiramiento, práctica de ejercicios con pequeños equipos y en pareja
- » EJERCICIOS CON SOBRECARGA: ANÁLISIS Y PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS NIVEL AVANZADO:
- » Ejercicios para los pectorales
- » Ejercicios para los dorsales



PROGRAMA CURSO

ENTRENADOR PERSONAL

3° NIVEL



- » Ejercicios para los abdominales
- » Ejercicios para las lumbares
- » Ejercicios para el trapecio
- » Ejercicios para los hombros
- » Ejercicios para los bíceps
- » Ejercicios para los tríceps
- » Ejercicios para los cuádriceps
- » Ejercicios para los isquiocruales
- » Ejercicios para los glúteos
- » Ejercicios para los aductores
- » Ejercicios para los abductores
- » Ejercicios para las pantorrillas
- » Anamnesis exhaustiva, destacando las distintas patologías que limitan algunos ejercicios
- » Programación micro
- » Programación de micro/meso/macro ciclo para deportistas
- » Ficha de entrenamiento para los novatos
- » Recuperación tras intervención en hombro, rodilla y tobillo
- » Fortalecimiento de la laxitud de los ligamentos, hombro, rodilla y tobillo
- » Ficha de entrenamiento para deportistas, intermedios y de élite



PROGRAMA CORSO

MÁSTER ENTRENAMIENTO PERSONAL

- » Prestación del servicio de entrenador personal
 - » Organización del entrenamiento con el entrenador personal
 - » Start Check, cuáles son y cómo obtener información útil
 - » Coaching y métodos de enseñanza
 - » Ejercicios prácticos y propedéuticos
 - » Reconocer y evitar los errores habituales
 - » Drill, qué son y por qué usarlos
 - » Capacidades y aspectos de la resolución de problemas
 - » Gestión del cliente, corrección y apoyo en la ejecución de los ejercicios en la sala
- Motivación

