



## PROGRAMA PERSONAL TRAINER y MUSCULACION CON AVAL INTERNACIONAL

Duración de Cursado: 10 MESES

Todos los Medios de Pago.

Con Aval Internacional Matriculado Legal  
Certificación Universitaria Validez Nacional

100% ONLINE Cursado Sincrónico.

### 1. Introducción. Conceptos.

Valoración inicial. Margen de actuación del entrenador personal.

Fisiología del ejercicio. Cualidades físicas y pedagogía aplicada al entrenador personal, al monitor y al cliente.

### 2. Anatomía (descriptiva, topográfica y palmatoria). Sistema; óseo, articular, muscular, cardio-circulatorio, nervioso y endocrino. Sistema articular. 3D

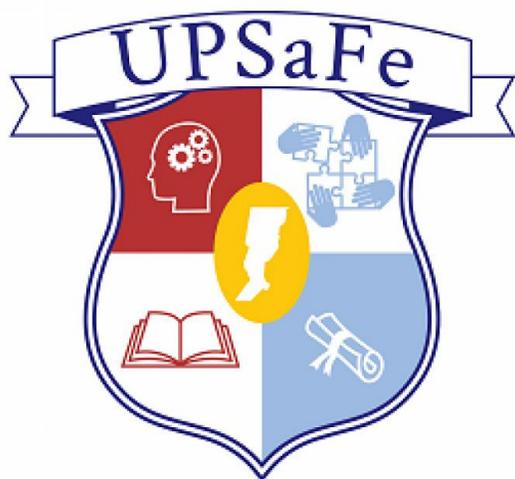
# Bases fisiológicas de la contracción - Importancia de las inserciones, la forma y las palancas – Fascias.

3. Entrenamiento Muscular. Hipertrofia. Rutina.
4. Ejercicios de Musculación y Fitness.
5. Entrenamiento Cardiovascular. F.C. Zonas de energía/ Áreas funcionales
6. Nutrición natural deportiva. Nutrición base. Suplementación natural.
7. Estudio muy detallado de la Flexibilidad y Estiramientos con prácticas incorporadas.
8. Mitos del entrenamiento. Descenso de peso. Rutinas. Tiempos de recuperación según el trabajo.  
Genética y rutinas de entrenamiento- Aeróbicos y Anaeróbicos.  
Estrategias y trucos para llegar a los objetivos. Potenciar puntos débiles.



9. Lesiones más frecuentes. Patologías más comunes y sus tratamientos  
Prácticas para integrar todos los conocimientos del curso.
10. Marketing y Psicología aplicada al deporte.

Fitness Cross Internacional



Universidad Popular de Santa Fe

Fitness Cross Internacional