



# Certificación ENTRENADOR PERSONAL

**PROGRAMA ACADÉMICO**

AVALADO POR:



829-380-7939 / @IDFFRD  
<https://www.idff.edu.do>

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso Capacita, Califica, Certifica y Acredita al participante como Entrenador Personal en todo el territorio dominicano y con reconocimiento a nivel internacional al contar con el aval de la Federación Dominicana de Fisiculturismo y Fitness FDFF.

Esta Acreditación es impartida por prestigiosos profesiones de las áreas de la nutrición, el entrenamiento, la psicología y la fisioterapia. Cada módulo es impartido por un profesional altamente capacitado y calificado del área, garantizando así la más alta calidad en la educación del participante.

## MÓDULOS A DESARROLLAR

### **1. Anatomía Funcional Orientada al Fitness**

- 1.0 Introducción
- 1.1 Planos y ejes corporales
- 1.3 Sistema osteoarticular
- 1.4 Sistema muscular
- 1.5 Sistema nervioso
- 1.6 Sistema Cardiovascular
- 1.7 Sistema Cardiorrespiratorio

### **2. Biomecánica y Musculación**

- 2.1 Conceptos básicos
- 2.2 Sistemas energéticos y rendimiento físico
- 2.3 Sistemas de entrenamiento
- 2.4 Objetivos y planificación del entrenamiento
- 2.5 Estructura de una sesión de entrenamiento
- 2.6 Entrenamiento aislado por regiones

### **3. Introducción a la Nutrición Deportiva**

- 1.1 Conceptos Básicos
- 1.2 Macronutrientes en nutrición en el fitness
- 1.3 Micronutriente en nutrición en el fitness
- 1.4 Prebióticos, probióticos, simbióticos en el fitness
- 1.5 Fibras solubles e insolubles
- 1.6 Antioxidante vs radicales libres
- 1.7 El agua
- 1.8 Los nutraceuticos y Los polifenoles
- 1.9 Aparato digestivo
- 1.10 Cálculos de requerimientos

### **4. Evaluación Física en el Entrenamiento**

- 4.1 Capacidades físicas y composición corporal
- 4.2 Concepto de evaluación física
- 4.3 Objetivo de evaluación física
- 4.4 Test de valoración de condición física
- 4.5 Antropometría

### **5. Lesiones en el Fitness**

- 5.1 Conceptos básicos
- 5.2 Casos más Frecuentes
- 5.3 Prevención de lesiones