



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 nutracéuticos 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

BENEFICIOS:

Online:

- *Certificado Digital avalado por la Federación Dominicana de Fisicoculturismo y Fitness (FDFF). (No incluye certificado físico a menos que usted desee obtenerlo adicionalmente).
- *Derecho a emisión de Carnet de Entrenador Personal Certificado. (Esto es opcional, debe pagar 500 pesos adicionales y pasarlo a retirar por nuestra sede).
- *Clases grabadas en alta calidad.
- *Plataforma de estudio fácil de usar.
- *Material de estudio digital.
- *Clases online de seguimiento semanal con los profesores

Presencial:

- *Certificado avalado por la Federación Dominicana de Fisicoculturismo y Fitness (FDFF).
- *Carnet de Entrenador Personal Certificado.
- *Material de estudio digital
- *Este curso es 100% PRESENCIAL
- *Las clases prácticas también son presenciales
- *Los exámenes también se aplican presencial

CURSOS QUE TE PUEDEN INTERESAR

