



Programa Académico

Seminario Intensivo Diseño de Rutinas para Entrenadores Personales

Dirigido a:

Entrenadores personales, estudiantes de fitness y profesionales del área de la salud y el deporte.

Objetivos del Taller

Comprender los fundamentos de la planificación del entrenamiento y su aplicación práctica.

Identificar y aplicar la zona de efectividad en volumen e intensidad.

Diferenciar entre rutina, microciclo, mesociclo y macrociclo para una correcta periodización.

Reconocer las variables del entrenamiento y cómo manipularlas para distintos objetivos.

Desarrollar rutinas personalizadas considerando objetivos, limitaciones y nivel del cliente.

Dominar criterios de elección y orden de ejercicios según perfil, disponibilidad y prevención de lesiones.

Integrar los conceptos en la creación práctica de programas de entrenamiento efectivos.



Módulos a Desarrollar



ID FF

► Módulo 1: Fundamentos de la Planificación

- Conceptos básicos:
 - Rutina, microciclo, mesociclo, macrociclo.
 - Variables: intensidad, volumen, frecuencia, densidad.
- Principios básicos del entrenamiento: sobrecarga progresiva, adaptación, recuperación.
- Conocer al cliente y sus limitaciones: historial, lesiones, objetivos, tiempo disponible.
- Curva de Gauss aplicada al entrenamiento - zona de efectividad en volumen e intensidad.
- Diferencia entre entrenar "más" y entrenar "mejor".
- Carga alostática y su impacto en el rendimiento.

► Módulo 2: Estructura y Efectividad de la Rutina

- Secciones de la rutina: calentamiento, series de aproximación, series efectivas.
- Frecuencia y distribución del entrenamiento:
 - Full body, Push/Pull/Legs, Upper/Lower.
 - Cómo combinar grupos musculares según los días disponibles.
- Volumen semanal: distribución óptima según objetivo (hipertrofia, fuerza, Resistencia).
- Evitar el sobreentrenamiento:
 - Barrera de entrenamiento, sobrecompensación y sobreentrenamiento.
 - Señales de alarma y estrategias de prevención.
 - Semanas de descarga.
- Zona de efectividad vs sobreentrenamiento ☒ cómo ajustar la carga según la respuesta del cliente.

► **Modulo 3: Sistemas y Métodos de Entrenamiento**

- Principios Weider y su aplicación práctica: pirámides, superseries, series compuestas, etc.
- Diferencias entre rutinas de fuerza, hipertrofia, resistencia.
- Periodización del entrenamiento:
 - Microciclo (1 semana).
 - Mesociclo (4–6 semanas).
 - Macrociclo (3–12 meses).
 - Ejemplo práctico de progresión.
- Selección del sistema adecuado según perfil: principiante, intermedio, avanzado.

► **Modulo 4: Elección de Ejercicios y Diseño de Rutinas**

- Criterios de elección: multiarticulares vs aislados, equipo disponible, limitaciones del cliente.
- Orden correcto de los ejercicios dentro de una sesión.
- Ejercicios con carga axial y su influencia en hipertrofia.
- Errores comunes en la selección de ejercicios.
- Modificaciones para clientes con limitaciones o lesiones.
- La pirámide de prioridades en la selección de ejercicios.

► **Práctica Final Integradora**

- Actividad grupal: diseño de un mesociclo completo (4 semanas) para un cliente ficticio con:
 - Objetivo definido (hipertrofia, pérdida de grasa o fuerza).
 - Limitaciones (tiempo, equipo, lesiones).
 - Nivel de experiencia (principiante, intermedio, avanzado).



Última Actualización
22 de Septiembre de 2025