

Personal Trainer e Instructor de Musculación

Curso



Formate como entrenador personal con profesionales del fitness en nuestro curso con certificación oficial, carnet habilitante y salida laboral inmediata.

Objetivos

El curso de personal trainer buscar formar profesionales en el área del fitness, con conocimientos para planificar y dictar clases de distintos niveles e intensidades, tanto individuales como a grupos reducidos, en gimnasios y/o parques. Al finalizar el curso vas a estar en condiciones de ejercer como Personal Trainer, contando con conocimientos integrales de anatomía, fisiología, biomecánica, entrenamientos y lesiones, así como también herramientas prácticas de dictado de clase, trato con alumnos y motivación. Esto te permite tener una visión crítica para realizar un análisis de cada caso, estableciendo así los objetivos y planificando un entrenamiento acorde a las necesidades de tus alumnos.

Acerca del curso



Modalidad

Virtual: Clases en vivo y en directo e interacción en tiempo real con el docente. Las clases quedan grabadas como material de consulta o en caso de no poder verlo en vivo.



Aula virtual

Material complementario y clases grabadas.



Certificado Oficial ALIF

Certificación ALIF por estar asociada a la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness. Podrás encontrarte en el buscador oficial de instructores ALIF, facilitando la verificación de tus capacitaciones. <http://www.alif-latam.com/>

Días y horarios

● Sábados

Comienza: 29/2/2020
de 12:30 a 15:30hs.



Duración total
10 clases.

A quién va dirigido

- **Profesores e instructores:** Profesores de educación física e Instructores del fitness (entrenamiento, ritmos, pilates, artes marciales, etc.) que busquen profesionalizarse y certificarse oficialmente como Personal Trainers, ampliando su campo de trabajo hacia el entrenamiento personalizado.
- **Futuros entrenadores:** Quienes busquen incursionar en el área del fitness, capacitándose como Personal Trainers y así poder ejercer como profesionales al finalizar el curso.
- **Deportistas:** Quienes quieran aprender a planificar sus propios entrenamientos.

+ REQUISITOS

El curso de Personal Trainer no requiere de conocimientos previos.

Acceso a nuestra bolsa de trabajo

Al finalizar y aprobar el curso, vas a acceder a nuestra bolsa de trabajo, en la cual nos comprometemos a generar oportunidades laborales para nuestros profesores.

Descuentos

Accederás a descuentos exclusivos en nuestros cursos.

Temario de clases

● 4 MODULOS:

Anatomía

Grupos musculares, huesos y articulaciones principales.

Análisis del movimiento (biomecánica)

- Movimientos y músculos que los generan.
- Músculos protagonistas- sinergistas-antagonistas.
- Presencia de cargas en movimientos.

Fisiología

Sistemas energéticos: que son y para qué sirven.

Análisis fisiológico del deporte

Adaptaciones anatómicas en tipos de entrenamiento

Tipos de entrenamientos:

- Tipos de entrenamientos: Hipertrofia, entrenamiento en circuitos, entrenamiento de fuerza.
- Aplicación de sistemas energéticos al entrenamiento.
- Ejercicios
- Planificación de planes de entrenamiento: tipos y metodología.
- Nociones de nutrición aplicadas
- Costos y beneficios de los tipos de entrenamiento: qué método se adapta mejor a cada situación.
- Lesiones más comunes y cómo tratarlas.

Nuestros cursos:



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

||GT||

GUALDA TRAINING



Alianza Latinoamericana de
Instructores de Fitness

Contacto

 www.gualdatraining.com

 info@gualdatraining.com

 www.facebook.com/gualdatraining

 www.instagram.com/gualdatraining

 +54 9 11 2247-4203