

Instructor de Musculación y Monitor de Gimnasio



Formate como instructor de musculación y monitor de gimnasio, adquiriendo todas las herramientas teórico prácticas necesarias para la planificación de entrenamientos en función de objetivos (fuerza, hipertrofia, descenso de peso, entre otros) dentro de la sala de musculación.



Doble Certificación



Carnet Digital de la Alianza



Página web personal de la Alianza



Bolsa laboral exclusiva



LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

Objetivos

El Instructorado tiene como objetivo profundizar conocimientos de planificación en el área de musculación, brindando herramientas prácticas y aplicables para coordinar la sala de musculación y atender en simultáneo a una gran cantidad de alumnos y alumnas con diversas características físicas y objetivos, haciendo el respectivo seguimiento y progresiones.

Todas las clases cuentan con una parte práctica, y dentro del cronograma se incluye un día exclusivo de visita a un gimnasio de primera línea para vivenciar el trabajo en la sala de musculación.

Acerca del curso



Modalidad

- Presencial (CABA, Buenos Aires).
- Virtual a distancia: clases en vivo y en directo.



Aula virtual

Material complementario y clases grabadas.

Días y horarios

● Jueves

Comienza: 23/4/2020
8:30 a 12hs.



Duración total

2 meses. 7 clases.

Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte

Nuestros instructorados y cursos cuentan con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte (ALIFID)

Desde la Alianza se promueve una visión amigable al medio ambiente y de responsabilidad social empresarial, por lo que se busca reducir al mínimo posible la emisión y uso de plástico y papel en tiempos donde todo es más accesible si está digitalizado.

ALIFID



www.alifid.org

Beneficios de la plataforma digital

Doble certificado con aval de la Alianza



Este curso cuenta con doble certificación con aval de la Alianza, es decir que se obtienen dos certificados, uno nacional y uno internacional (en inglés).

Los certificados estarán disponibles para ser descargados y enviados por mail.

En caso de desearlo, están preparados para ser impresos en el papel oficial de los certificados de la Alianza en cualquier casa de impresión.

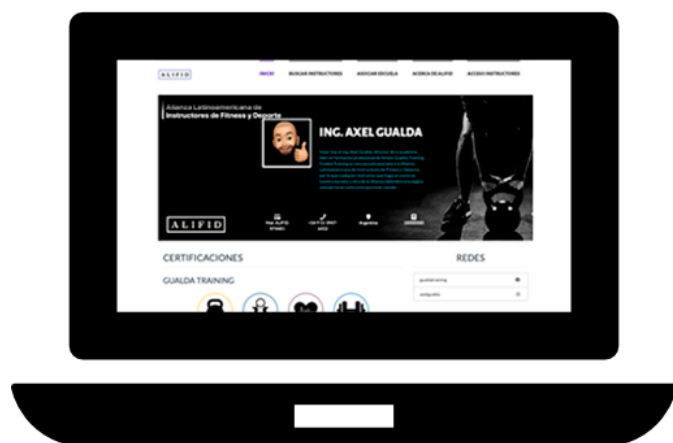
Carnet Digital de la Alianza



Cada instructor e instructora de la Alianza posee un carnet digital donde figuran las certificaciones realizadas en cualquier escuela asociada a la Alianza.

Cuando realicen un nuevo curso, se añade al carnet la nueva certificación.

Página web personal de la Alianza



La Alianza pone a disposición de cada instructor o instructora una página web personal como herramienta para conseguir trabajo, ya que allí mismo figuran sus certificaciones y datos personales y de contacto.

Buscador de instructores



En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos con su documento y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.

El buscador los llevará a su página personal.

A quién va dirigido

- **Profesores e instructores:** Personal Trainers, profesores de educación física e Instructores del fitness (entrenamiento, ritmos, pilates, artes marciales, etc.) que busquen profesionalizarse y certificarse oficialmente instructores de musculación y monitores de gimnasio, ampliando su campo de trabajo hacia los gimnasios.
- **Futuros entrenadores:** Quienes busquen incursionar en el área del fitness, orientado a entrenamiento gimnasios, capacitándose como Instructores de Musculación y Monitores de Gimnasio para ejercer profesionalmente una vez finalizado y aprobado el curso.
- **Deportistas:** Quienes quieran aprender a planificar sus propios entrenamientos en la sala de musculación según objetivos.

+ REQUISITOS

El Instructorado de Musculación y Monitor de Gimnasio no requiere de conocimientos previos.

Acceso a nuestra bolsa de trabajo

Contamos con una bolsa de trabajo exclusiva donde nos comprometemos a generarles posibilidades de ingreso a nuestros instructores, tanto en la red de gimnasios e instituciones asociadas como dentro de Gualda Training.

Descuentos

Accederás a descuentos exclusivos en nuestros cursos.

Temario de clases

El cronograma consta de 8 clases:

- 5 clases serán dictadas en forma presencial en la escuela equipada y transmitidas en vivo.
- 1 clase exclusiva en un gimnasio premium para prácticas y recorrer la sala.
- 2 clases serán clases exclusivamente virtuales (teoría de anatomía, biomecánica y fisiología) con el objetivo de que queden disponibles para consulta.

● MÓDULOS

Clase 1 - Presencial / en vivo: Introducción. Componentes de la carga – Volumen, intensidad, frecuencia, descanso.

Clase 2 - Presencial / en vivo: Continuación de componentes de la carga – Volumen, intensidad, frecuencia, descanso.

Clase 3 - Presencial / en vivo: Planificación del entrenamiento a corto y mediano.

Clase 4 - Módulo virtual: Anatomía y Biomecánica – Acercamiento a las articulaciones y grupos musculares.

Clase 5 - Presencial / en vivo: Diagramación y distintas estructuras de rutinas de entrenamiento.

Clase 6 - Módulo virtual: Fisiología – Procesos de adaptación.

Clase 7 - Clase en gimnasio (y virtual): Técnicas de ejercicios, aplicaciones prácticas, herramientas para el instructor de gym.

Clase 8 - Presencial / en vivo: Aplicación y armado de rutinas para grupos – Individualización, Diagramación de planificaciones y seguimientos personalizados. Cierre del curso.

Nuestros cursos:



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL



RCP



INDOOR
CYCLE



PILATES
REFORMER



NUTRICION DEPORTIVA
AVANZADO



INSTRUCTORADO
MUSCULACION



BOXEO
RECREATIVO



LESIONES
DEPORTIVAS

||GT||

GUALDA TRAINING

ALIFID

Alianza Latinoamericana de Instructores
de Fitness y Deporte

Contacto

 www.gualdatraining.com

 info@gualdatraining.com

 www.facebook.com/gualdatraining

 www.instagram.com/gualdatraining

 +54 9 11 2247-4203