

Personal Trainer



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



Doble Certificación



Carnet Digital de la Alianza



Página web personal de la Alianza



Bolsa laboral exclusiva



LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

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

- Presencial (CABA)
- A distancia: clases en vivo y en directo.



Aula virtual

Material complementario y clases grabadas.

Días y horarios

● Sábados

Comienza: 18/4/2020
de 08:30 a 12 00hs.



Duración total

10 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.

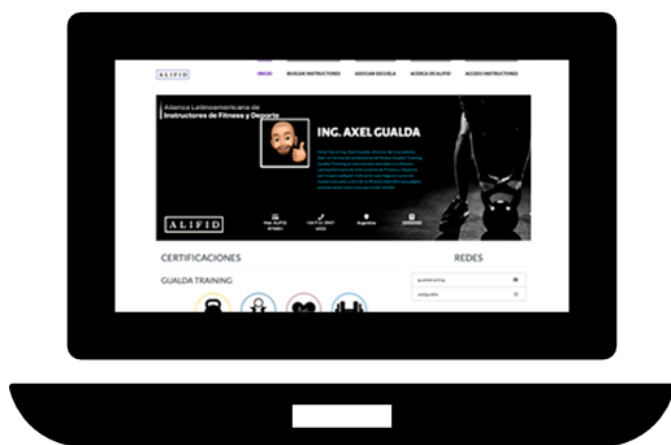
Carnet Digital de la Alianza



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:** 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

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

● 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



RCP



STRETCHING



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