



ACTIVIDADES
FÍSICAS

INSTRUCTOR PERSONAL TRAINING

COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.

\$600 módulo individual.

Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

MODALIDAD:

Presencial cursando

1 Sábado por mes.

De 9 a 18 hs.

07

TEMARIO	FECHA
W1 Introducción al concepto de P.T. Organización integral del servicio. Principios y fundamentos del entrenamiento. Introd. a la Planificación y Periodización. Introd. a la Evaluación. El sistema óseo y articular. Anatomía y Biomecánica Columna Vertebral.	11 DE MAR.
W2 Estruct. y funcionamiento del sistema muscular. Fisiología de la contracción muscular. Fuerza. Concepto. Leyes básicas del entrenamiento de la fuerza. Adaptaciones músculo-esqueléticas al entrenamiento de la fuerza. Tipos de contracción. Marketing I.	08 DE AB.
W3 Anatomía y Biomecánica de la Cintura Escapular y Miembros superiores. Métodos del entrenamiento de la Fuerza. Circuitos. Diseño de un programa de entrenamiento. Fuerza máxima e hipertrofia. Potencia.	13 DE MAYO
W4 Anatomía y Biomecánica de la Cintura Pélvica y Miembros inferiores. Flexibilidad. Bases fisiológicas. Importancia. Eval. La flexibilidad en diferentes edades. Factores que influyen sobre la flexibilidad. Técnicas para su desarrollo y entrenamiento. Postura. Principios de la Gimnasia Correctiva. Evaluación I.	10 DE JUNIO
W5 Las bases del sistema sensorial-motor. Propiocepción. Bioenergética. Bases del sistema endocrino. Nutrición Básica. Bases del metabolismo. Los carbohidratos. Las proteínas. Las grasas. Las vitaminas y minerales. El agua. Normas básicas de nutrición deportiva. /Pesos libres vs Máquinas. Entrenamiento Funcional. Fundamentos. Metodología y aplicación.	15 DE JULIO
W6 Adaptaciones y respuestas metabólicas, pulmonares y cardiovasculares al ejercicio. Fatiga muscular. Ejercicios para región Abdominal, Espalda. Bíceps y antebrazos. Pecho. Muslos y Piernas. Hombros Trapecios y cuello. Tríceps.	12 DE AGOST.
W7 35º CONGRESO INTERNACIONAL	09 SEPT.
W8 Resistencia. Bases fisiológicas. Metodología del entrenamiento de la resistencia. Evaluación. Periodización del entrenamiento de la resistencia. Marketing II.	14 DE OCT.
W9 Planificación y Periodización de entrenamientos orientados a la salud, fitness y estética. / Aspectos a tener en cuenta de las principales lesiones articulares y musculares.	11 DE NOV.
W10 La seguridad del entrenamiento. Prescripción segura de ejercicios para poblaciones especiales. Bases anátomo – fisiológicas en Sobrepeso y Obesidad e Hipertensión Arterial. El entrenador personal frente a los adultos mayores. Evaluación II.	16 DE DIC.