

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Curso Online de Iniciación de Entrenador Personal y Fitness: Práctico

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Adquirir los conocimientos necesarios para la iniciación en el entrenamiento personal y fitness.
- Adquirir conocimientos básicos sobre la fisiología muscular.
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.

Contenidos:

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia  
Fundamentos anatómicos del movimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción  
Tejido muscular  
Clasificación muscular  
Acciones musculares  
Ligamentos  
Musculatura dorsal



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Hidratación y rendimiento deportivo

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

Introducción al entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física Calentamiento y enfriamiento

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

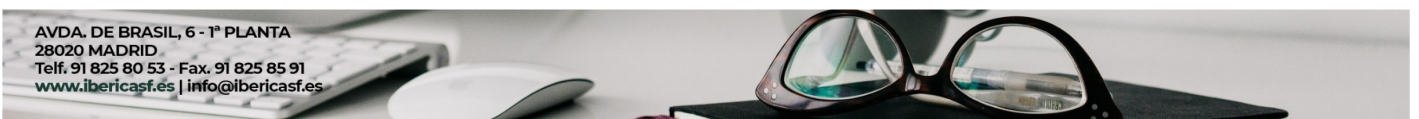
Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

Introducción



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Funciones básicas del entrenador personal  
Áreas de desarrollo del entrenador personal  
Perfiles de los clientes  
Ética profesional del entrenador personal  
Claves para el éxito del entrenador personal