

# PERSONAL TRAINER PARA LA MUJER

**DURACIÓN 35 HORAS**

## DISPONIBLE DESDE NUESTRO CAMPUS.

\*Este curso se encuentra disponible y activo en nuestro campus virtual. Podés hacerlo a tu ritmo, a la hora que quieras y puedas. Tendrás acceso a todas las grabaciones de la teoría y/o práctica junto con el material de lectura. Los foros y mails para dudas y consultas estarán permanentemente activos en caso de que lo necesites.

## DIRIGIDO A:

Público en general que se considere preparado a incluir conocimientos teóricos y prácticos del tema para sí mismos o para programar, planificar, prescribir y acompañar a otro en su entrenamiento de manera personalizada.

## PROFESIONALES A CARGO:

**Lic. Cinthia Arballo.** Lic. Kinesiología y Fisiatría (M.N. 11984)

**Prof. Florencia Piolanti.** Prof. Nac. de Educación Física

**Prof. Esteban Dichiera.** Prof. Nac. de Educación Física. Lic. Actividad Física y Deporte. Entrenador personal.

## DESCRIPCIÓN

La futura personal trainer incorporará herramientas para poder desarrollar su trabajo diario de manera creativa, cuidada, dinámica, y metódica.

Esta formación le proporcionará los conocimientos necesarios para identificar y programar cada uno de los puntos a trabajar en la mujer, con la seguridad necesaria para prescribir, planificar y realizar el seguimiento del ejercicio físico, establecer los objetivos a corto y largo plazo, con metas también preventivas, buscando siempre la mejor calidad de vida.

Aprenderá a diseñar planes de entrenamiento con movimientos funcionales para mejorar la salud y/o el rendimiento deportivo. Durante el curso nos basaremos en el conocimiento de los patrones motores básicos.

## ELEMENTOS QUE APRENDERÁ A UTILIZAR E INDICAR:

- **Bandas elásticas, cuerdas, etc.**
- **Kettlebell (pesas rusas)**
- **Aparatos clásicos de gimnasio**

\*\*En todos los casos, se explicarán las técnicas y posturas correctas de utilización

Se enseñará a valorar las capacidades físicas de la persona para poder indicar los ejercicios a realizar durante el entrenamiento y adaptarlos, dificultando o facilitandolos según la necesidad de la alumna. También a dirigir sesiones de trabajo, motivar a los alumnos y corregir los ejercicios con eficiencia.



## UNIDAD 1: CONCEPTOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

### MÓDULO 1:

- Salud, Actividad física, Ejercicios, NEAT, Sedentarismo.
- Factores de riesgo
- Áreas de desarrollo del entrenador personal

### MÓDULO 2: ANATOMÍA APLICADA:

- Aparato Locomotor
- Sistema óseo (estructuras, funciones, clasificación)
- Sistema articular (clasificación, movimientos)
- Sistema muscular (fibras, funciones, características, componentes, prop.)
  - Esplacnología.
  - Sistema Nervioso

## UNIDAD 2: BIOMECÁNICA

### MÓDULO 1: BIOMECÁNICA GENERAL

- Funciones musculares. Clasificaciones de movimiento.
- Tipos de contracciones. Conceptos
- Planos, ejes, acciones.

### MÓDULO 2: BIOMECÁNICA APLICADA

- Ejercicios desglosados
- Aplicaciones prácticas de los conceptos a los ejercicios

## UNIDAD 3: FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO

### MÓDULO 1: SISTEMAS

- Metabolismos y Sistemas Energéticos.
- Sistema de atp-pc (fosfágeno) anaeróbico aláctico
- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- Sistema aeróbico u oxidativo

### MÓDULO 2: APLICACIONES METABÓLICAS

- Metabolismo en fisiología del ejercicio : Respuestas y adaptaciones
- Fatiga: Tipos de fatiga

## UNIDAD 4: CAPACIDADES FÍSICAS

### MÓDULO 1: DEFINICIONES

Cualidades físicas (y clasificaciones)

- Resistencia cardiovascular
- Resistencia muscular
- Fuerza
- Flexibilidad
- Potencia
- Velocidad
- Coordinación
- Agilidad
- Equilibrio y precisión.

### MÓDULO 2: APLICACIONES

Desarrollo y aplicaciones  
Reclutamiento de fibras  
Desplazamiento y reacción.

## UNIDAD 5: ENTRENAMIENTO

### MÓDULO 1: ENTRENAMIENTO GENERAL

- Entrenamiento, conceptos.
- Entrenamiento según objetivos (hipertrofia, tonificación, resistencia, descenso de peso, fuerza muscular)
- Fases del entrenamiento
- Intensidades, cargas, repeticiones, distribución
- Principio de unidad funcional, multilateralidad, especificidad, variedad, etc-
- Pliometría
- Metodología de los elementos inestables. Propiocepción.
- Base de la estabilidad lumbo-pélvica.
- Técnica de aislamiento muscular. Entrenamiento analítico.
- Estabilización y postura del cuerpo.
- CORE: Conceptos y Entrenamiento de la zona media.

### MÓDULO 2: PLANIFICACIÓN

- Programación y periodización de Entrenamiento.
- Elementos necesarios para la programación
- Objetivos y normas de planificación
- Controles y periodización
- Circuito cíclico, lineal.
- Partes de la sesión, entrada en calor, calentamiento, principal y recuperación.

## UNIDAD 6: ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

### MÓDULO 1: GENERALIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS

- Concepto
- Clasificación
- ENT: Enfermedades no transmisibles

### MÓDULO 2: PRESCRIPCIÓN Y ADAPTACIÓN EN CASOS ESPECIALES

- Adultos Mayores
- Obesidad
- Antecedentes coronarios
- Asma

### MÓDULO 3: ETAPAS DE LA MUJER

- Ciclicidad y entrenamiento
- Menopausia
- Embarazo
- Post Parto

## UNIDAD 6: ANEXOS

- Módulo de Nutrición deportiva
- Módulo de Elongación

AL FINALIZAR CADA UNIDAD HAY UN EXAMEN (de tipo Multiple Choise) DE REVISIÓN DE TEMAS.  
\*\*\*PARA OBTENER EL CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN SE TOMARÁ UN EXAMEN AL TERMINAR LA CURSADA\*\*\*



# PERSONAL TRAINER PARA LA MUJER

## #Pasos A Seguir.

1. **Una vez que estás decidida a hacer tu Curso, haces el PAGO correspondiente. Nos envías por WhatsApp el comprobante 11 32682821 y te vamos a pedir unos datos.**
2. Luego de registrarte, dentro de las 24 hs te contactamos VÍA MAIL desde el TEAM <academia>, para darte el Acceso a nuestra plataforma y contarte todo lo que tenes que hacer.
3. Una vez que compras el curso tienes 30 días hábiles para registrarte y hacer este proceso que te mencionamos, pasados esos 15 días hábiles, pierde validez tu compra.
4. Si por alguna razón no podes tomar el CURSO no hay devolución. ¡Solo podemos dejarte ese valor a cuenta para que hagas otro curso con nosotras!

## TU INVERSIÓN

**\$ 99.000 pesos por  
Transferencia o Depósito.**

## DATOS BANCARIOS

Banco Santander  
Nº de Cuenta CC en Pesos 727-008860/6  
CBU 0720727520000000886068  
Alias: **FIT.BARRE.OK**  
Razón Social: FITBARRE SRL  
CUIT/CUIL 30716920581

[Con tarjeta de crédito LINK DE PAGO](#)

\*El pago total debe ser realizado antes de comenzar el curso. Se realiza por única vez y NO tiene reembolso.

\*\*El curso se realiza si se completa un grupo mínimo de 10 alumnos. Caso contrario, se reintegra el dinero.