
CURSO EN PERSONAL TRAINER / ENTRENADOR PERSONAL



Horas estimadas: 100

Un ***Personal Trainer*** es un entrenador personal. Se trata de un profesional de la actividad deportiva que prescribe ejercicios. Además, fija objetivos acordes a las condiciones físicas de cada cliente, siempre de forma individualizada.

Desde su origen en los años 50, **su demanda no ha parado de crecer** entre las celebridades o trabajadores de alto poder adquisitivo. Estos últimos años, su requerimiento ha aumentado en todo tipo de personas. ¿El motivo principal? **El deporte como estilo de vida.**

Estos últimos años estamos viviendo un boom en el negocio del músculo que no parece tener límite. España es el cuarto país de Europa —y décimo del mundo— en número de socios inscritos en los gimnasios. Un dato importante es que el 30% de las personas entre 15 y 34 años están inscritas en instalaciones deportivas.

EL ENTRENADOR PERSONAL (PERSONAL TRAINER), UNA PROFESIÓN MUY DEMANDADA

CONTENIDO

o. Guía didáctica.

TEMA 1. FUNDAMENTOS

1. Anatomía.
2. Kinesiología.
3. Principios del entrenamiento I.
4. Principios del entrenamiento II.
5. Vías energéticas en la actividad física.

Lectura (Tema 1) Fundamentos.

Test tema 1

TEMA 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

6. Alimentación y nutrición del deportista.
7. Necesidades energéticas del deportista.
8. Los micronutrientes.
9. Antioxidantes y ejercicio físico.
10. La mejor dieta para el deportista.
11. Alimentación y competición.
12. Hidratación y rendimiento deportivo.
13. Adaptación a los cambios de clima y horario.

Lectura (Tema 2) Nutrición deportiva.

Test tema 2

TEMA 3. EVALUACIÓN INICIAL

14. Psicología del deporte.
15. Consulta y evaluación del estado de salud del cliente.
16. Protocolos y valores normativos.
17. Cálculo del IMC.

Lectura (Tema 3) Evaluación inicial.

Test tema 3

TEMA 4. TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS

18. Ejercicios de flexibilidad.

19. Ejercicios de calentamiento.

20. Técnica de ejercicios de fuerza.

21. Músculo y fuerza.

22. Métodos de entrenamiento cardiovascular.

22. F Fichas de los ejercicios.

Lectura (Tema 4) Técnica de los ejercicios.

Test tema 4

TEMA 5. DISEÑO DE PROGRAMAS

23. Entrenamientos de fuerza.

24. Ejemplo iniciación entrenamiento de fuerza.

25. Resistencia aeróbica.

26. Entrenamiento pliométrico.

27. Tablas de ejercicios pliométricos y velocidad.

Lectura (Tema 5) Diseño de programas.

Test tema 5

TEMA 6. CLIENTES CON NECESIDADES ESPECIALES

28. Preadolescentes, adultos mayores y embarazadas.

29. Clientes con problemas nutricionales.

Lectura (Tema 6) Clientes con necesidades especiales.

Test tema 6

EXAMEN DEL MASTER