



# PERSONAL TRAINER ESPECIALIZADO EN MUSCULACIÓN

***PROGRAMA DE ESTUDIOS***

**- DURACIÓN 4 MESES -**

# **PERSONAL TRAINER - ESPECIALIZADO EN MUSCULACIÓN**

## **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

- 1.Importancia del trabajo personalizado en la sala de musculación.
- 2.Clasificación de los objetivos buscados por los alumnos en el entrenamiento personalizado.
- 3.Partes de la clase personalizada.
- 4.La entrada en calor: Entrada en calor general, Entrada en calor especial, fases, variantes de entrada en calor para diversos objetivos.
- 5.Fase principal de la clase: Desarrollo.
- 6.Vuelta a la calma: estrategias para la recuperación de la sesión.
  - i.Seguridad en la vestimenta del alumno
  - ii.Organización del gimnasio y sus materiales para evitar accidentes.
  - iii.Docencia con el alumno para el entendimiento de las técnicas de trabajo.
- 7.Cuidados a tener en cuenta a la hora de entrenar individualizado.
- 8.Importancia del trabajo de la zona media del cuerpo (abdominales y espinales).
- 9.Cierre de la clase: aspectos fundamentales del "Cool Down" o vuelta a la calma

### **ENTRENAMIENTO DEL "CORE" Ó NÚCLEO CENTRAL DEL CUERPO**

- 10.Concepto de "Core" y Estabilidad Lumbo Pélvica – Su importancia en el entrenamiento de Fuerza, el deporte y la vida en general
- 11.Teoría y Práctica de los "Anti Movimientos" para el desarrollo del Core y la Estabilidad



# **PERSONAL TRAINER - ESPECIALIZADO EN MUSCULACIÓN**

## **MUSCULACIÓN**

- 12.Cargas libres vs máquinas (ventajas y desventajas).
- 13.Importancia del Entrenamiento de la Fuerza y la Hipertrofia como base del acondicionamiento físico general en sedentarios y alumnos principiantes de cualquier tipo
- 14.Concepto de Ejercicio básico (musculación)
- 15.Concepto de Ejercicios de aislación (Barras especiales, Máquinas y mancuernas)
- 16.Concepto de Coordinación intermuscular.
- 17.Concepto de Coordinación Intramuscular.
- 18.Músculos agonistas.
- 19.Músculos antagonistas.
- 20.Musculatura de sostén.
- 21.Musculatura ejecutora.
- 22.Hipertrofia Sarcomérica y Sarcoplasmática. Diferencias en el entrenamiento (dosificación adecuada para cada una)
- 23.Tipos de Tensión muscular
- 24.Isometría y Entrenamiento isométrico, su utilización dentro del marco del aprendizaje motor, la rehabilitación de lesiones músculo tendinosas y destinado al aumento del nivel de Fuerza máxima de atletas de diversas disciplinas deportivas
- 25.Tensión excéntrica, Características del entrenamiento "Supra máxima" (negativas)
- 26.Activación neuromuscular.
- 27.Fuerza máxima.



# **PERSONAL TRAINER - ESPECIALIZADO EN MUSCULACIÓN**

28.Fuerza potencia.

29.Propiocepción: Conceptualización y Aplicación práctica dentro del marco del...

## **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO AL FITNESS**

30.Programación de diversos tipos de protocolos

31.Circuitos funcionales,

32.Circuitos de prehabilitación,

33.Circuitos de Prevención y Rehabilitación de lesiones;

34.Circuitos y/o Protocolos HIIT, HIPT aplicados al Fitness.

## **ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA**

35.Ejercicios dinámicos derivados del Lev de Pesas, Pliometría, Coordinación, Sprints

36.Contraste, Transferencia / P.A.P. (Protocolo de Potenciación Post Activación)

37.Programación del Entrenamiento, dosificación

## **EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

- Tests de Fuerza máxima 1RM, 2RM, XRM – Metodología de aplicación según el nivel del alumno

- Tests de Resistencia (Incremental en cinta ergométrica). Test de 1000mts

- Tests de Flexibilidad (Test de Wells) – Test de FMS



# **PERSONAL TRAINER - ESPECIALIZADO EN MUSCULACIÓN**

## **CONFECCIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO**

- De acuerdo al nivel del alumno: Principiantes, intermedios, avanzados.
- De acuerdo a la edad y sexo, niños, adolescentes, adultos sedentarios, adultos activos, tercera edad.
- De acuerdo a la experiencia deportiva previa.
- De acuerdo al/los objetivo/s buscados: Planes Personalizados para incremento de Masa Muscular, Disminución del porcentaje de grasa; Incremento de la capacidad metabólica (HIIT), Mejora de la capacidad Funcional, Rehabilitación de lesiones

