



ESCUELA NACIONAL
DE ENTRENADORES
ARGENTINA



PROGRAMA DE ESTUDIOS
**CURSO DE PERSONAL TRAINER
ESPECIALISTA EN SALUD Y
CALIDAD DE VIDA**

CURSO DE PERSONAL TRAINER ESPECIALISTA EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CONTENIDOS TEMÁTICOS

UNIDAD 1

INTRODUCCIÓN

Conceptos fundamentales:

- Salud.
- Wellness – Fitness.
- Actividad física.

Importancia de la actividad física en:

- Niñez.
- Adolescencia.
- Sedentarismo.
- Adultos Mayores.

Características del entrenamiento en la mujer.

UNIDAD 2

CORE TRAINING

- Antimovimientos.

PROPIOCEPCIÓN

- Contínuo de movilidad y estabilidad.
- Ejercicios para la mejora del control motor y prevención de lesiones.

UNIDAD 3

CAPACIDADES FÍSICAS FUNDAMENTALES

La fuerza muscular:

- Concepto.
- Factores de los que depende.
- Manifestaciones:
 - oMÁXIMA
 - oPOTENCIA - VELOCIDAD
 - oRESISTENCIA A LA FUERZA (Hipertrofia muscular)

Flexibilidad:

- Concepto.
- Factores de los que depende.
- Técnicas para su mejoría.

Coordinación motora:

- Concepto.
- Tipos de coordinación.
- Estrategias para su mejoría.

UNIDAD 4

TÉCNICA Y BIOMECÁNICA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

Patrones de movimiento:

- Doninancia de cadera – Ejercicios Básicos, Ejercicios auxiliares
- Dominancia de Rodilla - Ejercicios Básicos, Ejercicios auxiliares
- Empuje - Ejercicios Básicos, Ejercicios auxiliares
- Tracción - Ejercicios Básicos, Ejercicios auxiliares

CURSO DE PERSONAL TRAINER ESPECIALISTA EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA

UNIDAD 5

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Periodización de la carga.

Propuestas de entrenamiento de mediano y largo plazo
Macro ciclo.

Diseño de microciclos de entrenamiento
en base al/los objetivo/s buscados.

UNIDAD 6

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Entrenamiento de alta intensidad "HIIT".
Bases fisiológicas.
Evidencia científica.
Metodología de implementación.
Utilización del HIIT para la mejora de la composición corporal .

Entrenamiento aeróbico (Cardio training).

Estrategias de entrenamiento para la mejora de la
capacidad cardiovascular.

Utilización del cardio para el descenso de peso.

UNIDAD 7

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO EN DIVERSAS PATOLOGÍAS:

Diabetes tipo II.
Obesidad.
Hipertensión.
Sarcopenia, Osteopenia.
Osteoporosis.
Síndrome de fragilidad.

UNIDAD 8

Taller de Nutrición y suplementación.

Taller de Marketing personal, manejo de redes sociales,
finanzas personales.

Taller de "Natural move" (Ejercitaciones con el propio cuerpo).

Fundamentos sobre los beneficios de entrenar descalzo.

Ejercicios al aire libre Grounding.

Fundamentos del Método Winhoff
(Inmersión en hielo, exposición al frío).