



FORMACIÓN ON LINE

# Personal Trainer Artes Marciales y Fitness

(100 hs)





## Indice

01/  
**Descripción**

02/  
**Objetivos y competencias**

03/  
**Contenidos**

04/  
**Evaluación**

05/  
**Metodología**

06/  
**Evaluación**

01/

## Descripción

El presente curso ha sido especialmente realizado para cubrir las necesidades de entrenadores de Artes Marciales.

### **En sólo 3 meses, desde casa**

Gracias a su enfoque eminentemente práctico, conseguirás los conocimientos para ser un Entrenador Personal en muy poco tiempo.

Orientado a descubrir los diversos tipos de ejercicios físicos, que existen para perder peso o aumentar la masa muscular además de aprender como afecta la practica de cualquier tipo de deporte al cuerpo humano.

Dirigido a todo tipo de personas, amantes del deporte, que quieran mejorar y ampliar sus conocimientos deportivos. Para personas que quieran profundizar en el mundo del fitness, y el de las artes marciales. Hoy en día, no hay mejor ventaja, que aprender de forma on-line.



02/

## Objetivos y competencias

- Impartido y homologado por World Amateur Martial Arts international.
- Curso con Título Propio en Entrenador Personal y Fitness.
- Ponte tu propio horario, ya que el curso es online.
- Podrás descargar parte del material.
- Al finalizar, recibirás un certificado de Entrenador personal.

¿Qué aporta ser un entrenador personal?

Un entrenador personal es la persona encargada tanto de la enseñanza, como de la creación de ejercicios

¿Qué beneficios aporta ser entrenador personal?

Una mayor motivación a la hora de practicar fitness.  
Saber planear un entrenamiento personalizado y ajustado a las necesidades del cliente.

Obtener una mayor eficacia en tus resultados físicos.  
Mejorar la técnica con nuevos ejercicios físicos.  
Superar positivamente los estados de estancamiento.



03/

## Contenidos

El curso consta de los siguientes módulos

---

### M. 01

Evaluación de la condición física

---

### M. 02

Planificar el programa físico

---

### M. 03

Equipamiento adecuado

---

### M. 04

Anatomía

---

### M. 05

Flexibilidad

---

### M. 06

Ejercicios aeróbicos

---

### M. 07

Ejercicios anaeróbicos

---

### M. 08

Nutrición y Suplementación deportiva

---

### M. 09

Trabajo de pesa

---

---

### M. 10

Sistemas de entrenamiento

---

### M. 11

Programas de entrenamiento con resistencia muscular

---

### M. 12

Programas de entrenamiento con fuerza de alta intensidad

---

### M. 13

Programas de entrenamiento para competidores deportivos

---

### M. 14

Diseño de programas individualizados

---

### M. 15

Control de progresos- feed back

---

### M. 16

Marketing

---

### M. 17

Fitness y Ventas



05/

## Evaluación

Este curso solo se puede superar mediante una evaluación continua asíncrona.

Para lograr la certificación, el alumno debe realizar todas las actividades detalladas a continuación:

>01

**Completar los 17 módulos de conceptos teóricos.**

>02

**Realizar los 17 test auto evaluativos y superarlos con éxito.**

>03

**Realizar el test evaluativo final.**

Al finalizar el curso, conseguirás un Diploma que te abrirá las puertas del mercado laboral, avalado.



\* Cursos homologados por World Amateur Martial Arts International





05/

## Evaluación

HORAS DE DEDICACIÓN

El curso se debe realizar a lo largo de 3 meses desde la fecha de la matrícula

- > Teoría aplicada: **70 horas**
- > 17 Test autoevaluación: **30 horas**



¡MATRICULATE AHORA!

# Personal Trainer Artes Marciales y Fitness

(100 hs)