



Programa Curso de Musculación y Personal Trainer

En los últimos años se ha producido en el mundo un giro total del concepto de acondicionamiento físico tradicional. Actualmente, la mayoría de los gimnasios y clubes ofrecen entrenamientos personalizados buscando cubrir con la demanda y necesidades de sus clientes. La demanda de este modo de entrenamiento se ha incrementado a tal grado, que muchos profesores de educación física e instructores de fitness se han volcado al desarrollo de este perfil conocido como Personal Trainer

Es por esto que hemos desarrollado el Curso Musculación y Personal Trainer, como una propuesta de capacitación que brinde las herramientas para formarse como un verdadero profesional del entrenamiento.

Acompañando el compromiso con el proceso de enseñanza, aprendizaje y experiencia vivencial el alumno del Grupo CEAFI accede a las siguientes herramientas:

Teórico:

- Material de lectura en formato digital y videos.
- Guías de estudio y Trabajos prácticos.
- Trabajo practico final integrador.

Práctico:

- Realización de ejercicios.
- Trabajos grupales al aire libre.
- Prácticas de entrenamiento.

Clases Especiales

- Durante el curso se dictarán clases especiales sobre diferentes temáticas, como: coaching, marketing, entrenamiento, como ser un buen instructor, experiencia running, evaluaciones, armado de circuitos.

El curso se encuentra dividido en 4 unidades:



www.ceafi.com.ar



info@ceafi.com.ar



+54 11 3597 1226 / +54 11 5317 7097 / +54 11 2305 3967



Unidad sobre Abordaje y Evaluaciones del nuevo Cliente

- Primeros pasos con el nuevo cliente
- Evaluaciones previas al desarrollo del entrenamiento
- Capacidades motrices básicas y específicas

Unidad sobre Entrenamiento Inicial y Funcional

- Entrenamiento de la zona media
- Entrenamiento Funcional
- Circuitos de entrenamiento – lineamientos básicos

Unidad sobre entrenamiento de la fuerza

- Principios de entrenamiento aplicados a la fuerza
- Métodos de entrenamiento para la hipertrofia muscular
- Planificación de rutinas para aumento de masa muscular
- Ejercicios primarios, secundarios, aisladores, correctivos

Unidad de resistencia aeróbica y running

- Test para evaluar la resistencia
- Métodos de entrenamiento de la resistencia
- Planificación del entrenamiento de la resistencia

Duración

9 meses

Evaluación y certificación

Las instancias de evaluación previstas son:

- Participación y realización de las diferentes actividades propuestas por el docente a cargo
- Aprobar los trabajos prácticos correspondientes a cada modulo
- Aprobar el Trabajo Final Integrador

Una vez cumplidas y aprobadas todas las etapas se otorgará un **Certificado expedido por el Centro de Estudio de Actividades Físicas, junto** con el certificado avalado por la Empresa **Fitness Cross Internacional. (Certificación de carácter privado)**



www.ceafi.com.ar



info@ceafi.com.ar



+54 11 3597 1226 / +54 11 5317 7097 / +54 11 2305 3967