



Programa Curso de Musculación y Personal Trainer Virtual

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 dentro del campus virtual
- Clases grabadas en el campus virtual
- Trabajos prácticos.
- Trabajo practico final integrador.
- Tutorías vía mail

El curso se encuentra dividido en 4 unidades:

Unidad sobre Abordaje y Evaluaciones del nuevo Cliente

- Primeros pasos con el nuevo cliente
- Evaluaciones previas el 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



www.ceafi.com.ar



info@ceafi.com.ar



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



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

Sujeta a la entrega y aprobación de los trabajos prácticos

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 módulo
- 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