

En el curso de Entrenador Personal, aprenderás sobre fisiología humana, fisiología del ejercicio, funcionamiento del metabolismo, planificación de entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos, diseño de programas personalizados, técnicas de entrenamiento de fuerza y resistencia, evaluación física, nutrición deportiva, y asesoramiento a clientes para mejorar su salud y rendimiento físico.

El curso ofrece diversas salidas profesionales:

- Entrenador personal: Diseñar y supervisar entrenamientos personalizados.
- Instructor de fitness: Dirigir clases grupales en gimnasios o centros deportivos.
- Preparador físico: Trabajar con deportistas para mejorar rendimiento.
- Monitor de actividades al aire libre: Guiar en deportes como running o ciclismo.
- Gerente de gimnasio: Administrar y coordinar actividades en centros de fitness.

CONTENIDO

MODULO 1. Evolución histórica: diferentes usos del deporte.

MODULO 2. La figura del entrenador personal.

MODULO 3. Estructura y función de los Sistemas Muscular, Respiratorio y Cardiovascular.

MODULO 4. Fisiología muscular.

MODULO 5. Sistemas energéticos. Adaptaciones al Entrenamiento Aeróbico y Anaeróbico.

MODULO 6. Metabolismo en fisiología del ejercicio.

MODULO 7. Utilización de nutrientes en el ejercicio.

MODULO 8. Pautas nutricionales en el deporte. Nutrición deportiva.

MODULO 9. El entrenamiento. Prescripción de Ejercicio Aeróbico.

MODULO 10. Lesiones deportivas. Prevención y tratamiento.

MODULO 11. Primeros auxilios.

MODULO 12 Formación en centros profesionales donde realizaras prácticas propias de la formación adquirida.

Contáctanos: info@icfbarcelona.com