

# CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL



**Nombre:** Curso de Entrenador personal

**Modalidad:** Presencial y online. Cuatro módulos y examen final presencial junto con seis módulos de contenido digital

**Duración:** 40hrs

Actividad arancelada

**Más información en:** [capacitaciones@fiter.com.uy](mailto:capacitaciones@fiter.com.uy)

## Índice

- 1. Ciencias Del Movimiento**
- 2. Postura, Movilidad Y Core**
- 3. Entrenamiento Funcional Inicial**
- 4. Entrenamiento Funcional Avanzado**
- 5. Entrenamiento De La Fuerza**
- 6. Entrenamiento Cardiorrespiratorio**
- 7. Entrenamiento De Las Capacidades Coordinativas**
- 8. Nutrición**
- 9. Reanimación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios**
- 10. Diseño de Programas de Entrenamiento**

## 1. Ciencias del movimiento

En este módulo, apoyándonos en la antropología, veremos cómo, los humanos, a través de la actividad física y otros hábitos saludables, podemos mejorar nuestra calidad de vida.

Revisaremos la anatomía y la fisiología de los sistemas básicos del cuerpo humano, tanto en reposo como en movimiento, y analizaremos los tres sistemas energéticos y su participación de estos en distintas modalidades de entrenamiento.

Sobre el cierre de este módulo y desde la biomecánica, analizaremos las técnicas de los siguientes ejercicios básicos: las flexo-extensiones de brazos o push ups, el remo en suspensión y la sentadilla sin sobrecarga.

## 2. Postura, movilidad y core

Iniciaremos este módulo buscando una postura de pie ideal, con la columna vertebral en posición neutra, simétrica en los planos frontal y lateral, eficiente y sin desbalances musculares.

Una buena posición de columna vertebral, facilitará una respiración profunda y diafragmática. Esta respiración profunda, también es tema de revisión en este curso.

Analizaremos, bajo la mirada del entrenamiento funcional, que articulaciones merecen más trabajo sobre la estabilidad, y cuales sobre la movilidad. También revisaremos tres testeos funcionales, que nos permitirán evaluar el grado de movilidad de tobillos, caderas y hombros.

Por último, veremos qué es “El Core”, cuál es su anatomía y su importancia en el mundo del fitness, especialmente en el entrenamiento de fuerza. Revisaremos la correcta ejecución técnica de algunos ejercicios que ponen foco en el Core, y estudiaremos regresiones y progresiones (ejercicios más simples y ejercicios más complejos) de los ejercicios principales.

### 3. Entrenamiento funcional inicial

En Entrenamiento Funcional, a través de la ejecución de movimientos multi-articulares, con elementos libres (mancuernas, pesas rusas, pelotas medicinales, sacos de arena) o el propio peso corporal como carga, buscamos el desarrollo de la movilidad, el control motor, la fuerza y la resistencia cardiorrespiratoria. Las buenas posturas y los movimientos seguros y eficientes, son una búsqueda permanente en esta modalidad de entrenamiento.

En este módulo introductorio al Entrenamiento Funcional, veremos:

- Qué es y qué no es Entrenamiento Funcional.
- Quiénes son los referentes de esta modalidad de entrenamiento.
- Cuáles son los beneficios de entrenar bajo esta modalidad (prevención de lesiones y mejora del rendimiento).
- Patrones básicos de movimiento (foco en ejercicios simétricos): Empuje, Tracción, Patrón de rodillas y caderas dominantes; Patrón de caderas dominantes; Transporte de objetos pesados. Ejercicios de base, progresiones y regresiones.
- La sesión de entrenamiento. Sus partes. Sesiones orientadas a la resistencia cardiorrespiratoria. Sesiones orientadas a la fuerza.

## 4. Entrenamiento funcional avanzado

En este módulo, parándonos en los contenidos presentados en el módulo anterior, ganaremos profundidad en el entrenamiento funcional.

Desarrollaremos la siguiente temática:

- Introducción a las pesas rusas.
- Patrones básicos de movimiento y ejercicios asimétricos (ejemplos: empuje de hombro a un brazo; floor press; remo renegado; estocadas; peso muerto a una pierna; valija). Progresiones y regresiones.
- El Swing con pesa rusa
- Introducción al movimiento natural.
- Modalidades de entrenamiento: AMRAP; Rondas por tiempo; EMOM; Tabata; otros.

## 5. Entrenamiento de la fuerza

En este módulo revisaremos distintos conceptos relacionados a la fuerza, desde el mismo concepto de fuerza, hasta conceptos como fuerza absoluta, fuerza relativa o fuerza máxima.

Repasaremos los tipos de contracción muscular: concéntrica; excéntrica e isométrica.

También veremos una propuesta de cinco fases para el entrenamiento de la fuerza, que va de la adaptación anatómica a la potencia, pasando por la fuerza resistencia, la fuerza hipertrofia y la fuerza máxima.

Veremos cómo entran en juego los sistemas energéticos en cada una de estas etapas, y revisaremos cuál es la propuesta numérica de cada fase en relación a series por grupo muscular, repeticiones, intensidad, tempo y descanso.

## 6. Entrenamiento cardiorrespiratorio

Iniciaremos este módulo repasando la fisiología básica y del ejercicio del sistema cardiorrespiratorio. Veremos cómo funcionan en conjunto los sistemas circulatorio y respiratorio, y cómo se comporta el consumo de oxígeno en reposo y en distintas actividades físicas.

También realizaremos distintos cálculos relacionados al gasto energético por ejercicio físico y relacionaremos este gasto energético con la incorporación de kilocalorías. Nos iniciaremos en el concepto de balance energético.

Estudiaremos las variables “percepción subjetiva del esfuerzo” y “frecuencia cardíaca”, ambas de mucha utilidad para controlar la intensidad del entrenamiento “Cardio”.

Por último, revisaremos las bases del Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (HIIT).

## 7. Entrenamiento de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son capacidades condicionadas primeramente por los procesos de la conducción y regulación motora (sistema nervioso). Nos permiten dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (ejemplos: saltos al cajón en una sesión de entrenamiento; tiro libre en básquet) o imprevistas (ejemplos: rolar ante un tropezón en la calle; defenderse de un ataque del rival en un deporte de combate). El grado de habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de la condición física (economía de movimiento).

Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensomotor, esto es, cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles. Cuando entrenamos las capacidades coordinativas, podemos hablar de “Entrenamiento de la entrenabilidad”.

Lo complejo de definir cuáles son las capacidades coordinativas está atado a la propia complejidad del sistema nervioso, sistema que aún conocemos parcialmente. Lo expuesto pretende ser de ayuda para la organización del trabajo de las capacidades coordinativas.

Luego de revisar distintas clasificaciones, nos quedamos con una que se compone de siete elementos y que tiene sus bases en la investigación de distintos autores alemanes (Hirtz P. y Martin P.; Meinel y Schnabel; Weineck).

En este módulo, con un enfoque teórico-práctico, revisaremos las siguientes capacidades coordinativas:

- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de acoplamiento de los movimientos
- Capacidad de diferenciación
- Capacidad de reacción
- Capacidad de ritmo
- Capacidad de orientación espacio-temporal
- Capacidad de cambio o adaptación a las variaciones

## 8. Nutrición

El propósito de este módulo es conocer las características de una alimentación adecuada y saludable como parte fundamental dentro de la planificación de la práctica de actividad física.

La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar a su vida hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, disminuir la glucemia y, en términos generales, reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad.

El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable.

En cuanto a lo nutricional, es importante conocer cómo ésta influye notablemente a la hora de la planificación de un entrenamiento o práctica de actividad física. Diversas características de ciertos nutrientes, así como también utilización de minerales y vitaminas, y una adecuada hidratación, entre otros, son ejemplos de esto.

## 9. Reanimación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios

En este módulo, adquiriremos los conocimientos necesarios para intervenir en una emergencia. En modalidad teórico-práctica, revisaremos el siguiente contenido:

- Maniobras de RCP en adultos, niños y lactantes.
- Maniobras de desobstrucción de la vía aérea (OVACE) en adultos, niños y lactantes.
- Conceptos de la cadena de supervivencia en niños y adultos según la American Heart Association.
- Medidas de bioseguridad y protección en la atención de la emergencia médica.
- Evaluación de eventos cardiovasculares: ACV, ataque cardiaco, infarto agudo de miocardio (IAM).
- Entrenamiento en el manejo del Desfibrilador Externo Automático (DEA).
- Revisión y práctica de los protocolos ante una emergencia médica establecidos en cada sede.
- Manejo avanzado de la vía aérea en situación de ahogamiento y oxigenoterapia (médicos y guardavidas y primeros respondientes).
- Conceptos de los primeros auxilios básicos.
- Consentimiento implícito y explícito para la atención del paciente.
- Reconocimiento de las emergencias médicas y como accionar ante la misma.
- Concepto y tratamiento.
- Heridas abiertas en la piel: cortes, sangrados, hemorragias.
- Lesiones Oseas y articulares: esguinces, fracturas, luxaciones.
- Inmovilización de extremidades.
- Quemaduras y electrocuciones.

- Crisis convulsivas.
- Pérdida de conocimiento y desmayo.
- Asfixia y obstrucción de la vía aérea.
- Alergias.
- Emergencias cardiovasculares: crisis hipertensiva, ACV, ataque cardiaco, angina de pecho, IAM.
- Revisión y práctica de los protocolos ante una emergencia médica establecidos en cada sede.

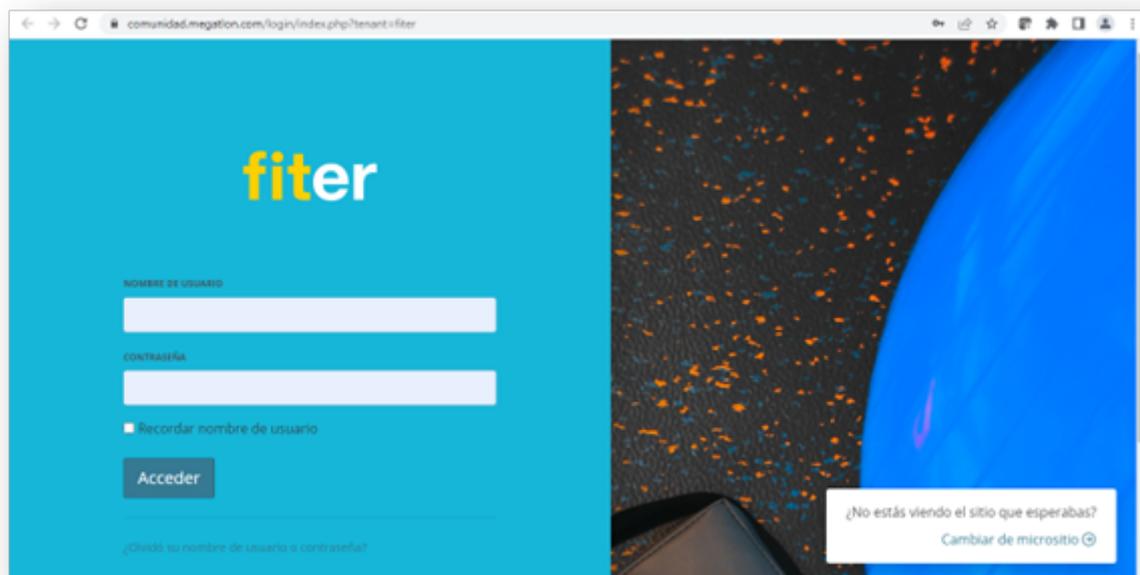
## 10. Diseño de Programas de Entrenamiento

En este módulo, de carácter presencial y en modalidad de taller, integraremos todos los contenidos del curso para confeccionar planes de entrenamiento para clientes con distintos objetivos (bajar de peso; ganar fuerza y masa muscular; estar activo, fuerte y saludable; performance deportiva), distinto nivel de condición física (principiante, intermedio y avanzado) y distinta disponibilidad de tiempo (frecuencia semanal de entrenamiento; tiempo de sesión). Revisaremos el concepto de “Plan Integral”, el que propone que, independientemente del objetivo del cliente, este entrenará, en mayor o menor medida, su movilidad, su control motor (aprendizaje y perfeccionamiento técnico), su fuerza y su resistencia.

## Fiter Educativo + Moodle

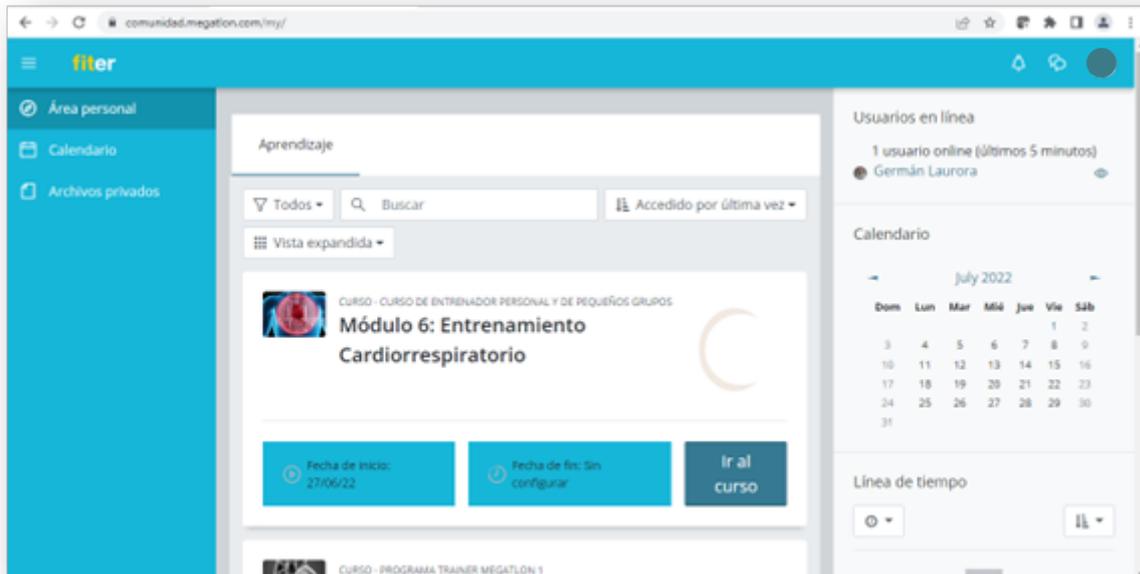
Para brindar nuestros cursos a distancia, llevar un control de nuestros cursos presenciales (reserva de lugares y asistencia), emitir certificados y conservar la historia académica de cada uno de nuestros estudiantes, utilizamos la plataforma de aprendizaje **“Moodle”**, sistema informático dinámico, robusto y seguro, que cuenta con más de doscientos millones de usuarios a nivel global.

Esta es nuestra página de inicio:

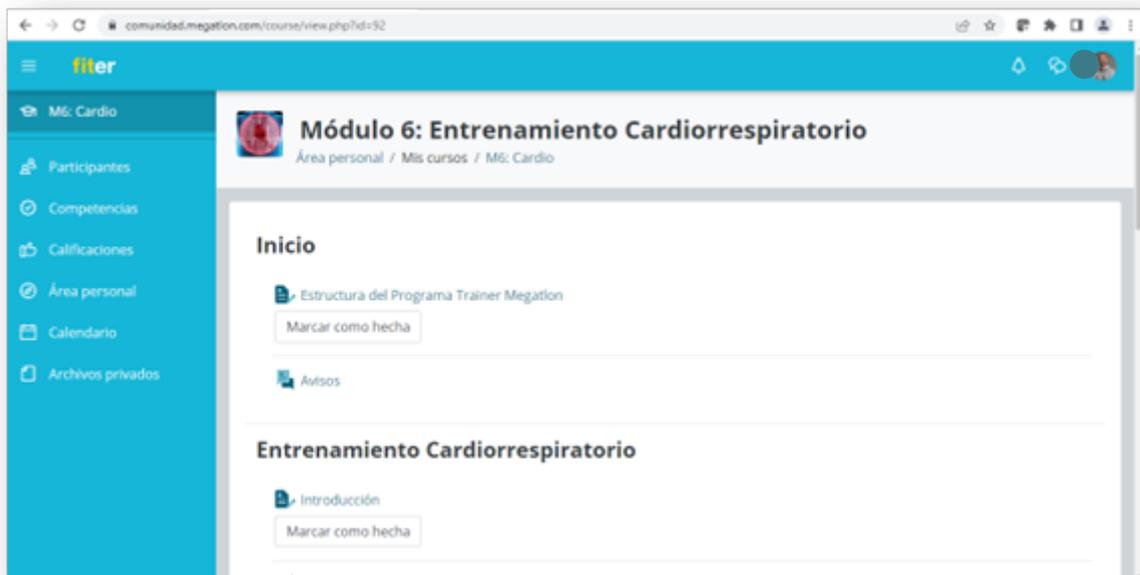


# Fiter Educativo + Moodle

Así luce el “Área personal” de nuestros estudiantes:



Y así lucen nuestros cursos:



# Fiter Educativo + Moodle

The screenshot shows a web browser window with the URL `comunidad.megafon.com/mod/book/view.php?id=737`. The page features a blue header with the 'fiter' logo and a navigation menu on the left with items: 'M6: Cardio', 'Participantes', 'Competencias', 'Calificaciones', 'Área personal', 'Calendario', and 'Archivos privados'. The main content area has a title '1. ¿En qué consiste el entrenamiento cardiorrespiratorio? ¿Cuánto esperamos mejorar?' and a video player showing a person on a treadmill. Below the video, there is a paragraph of text explaining cardiorespiratory training and its focus on improving the cardiovascular and respiratory systems. The text mentions the aerobic system, glucose, fatty acids, and ATP. At the bottom, it starts a sentence: 'En un programa de entrenamiento cardiorrespiratorio buscamos:'.

The screenshot shows a web browser window with the URL `comunidad.megafon.com/mod/quiz/attempt.php?attempt=14242&cmid=740`. The page features a blue header with the 'fiter' logo and a navigation menu on the left. The main content area has a title 'Módulo 6: Entrenamiento Cardiorrespiratorio' and a breadcrumb trail: 'Área personal / Mis cursos / M6: Cardio / Entrenamiento Cardiorrespiratorio / Cuestionario 2: Parámetros de entrenamiento y Test de Conconi'. On the right, there is a 'Navegación por el cuestionario' section with five numbered buttons (1-5) and a 'Terminar intento...' link. The main content area contains two questions: 'Pregunta 1' and 'Pregunta 2'. 'Pregunta 1' asks 'La frecuencia cardíaca de reserva surge de la siguiente resta:' and provides four multiple-choice options: 'a. FC máxima - FC de Tanaka', 'b. FC de reposo - FC máxima', 'c. FC de reposo - FC de Tanaka', and 'd. FC máxima - FC de reposo'. 'Pregunta 2' asks 'La fórmula de Tanaka para estimar la frecuencia cardíaca máxima es la siguiente:'.

# Fiter Educativo + Moodle

