

GRUPO

INN



Curso Superior Personal Trainer

Objetivos

Al acabar este Curso serás capaz de:

- ✚ Dominar los conceptos generales de la **nutrición y el deporte**.
- ✚ Conocer la **anatomía y fisiología** de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- ✚ Conocer las **capacidades físicas básicas** para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- ✚ Realizar la planificación de la **sesión de entrenamiento**
- ✚ Conocer las posibles **lesiones y riesgos** que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- ✚ Elaborar **dietas para deportistas** y Aconsejar sobre Complementos energéticos en el deporte.

Salidas profesionales

- ✚ Gimnasios
- ✚ Centros Deportivos
- ✚ Trabajo por cuenta ajena como entrenador personal

A quien va dirigido

Somos un Centro Privado de formación por lo que no exigimos ningún requisito de Acceso previo al Curso.

Ante la creciente demanda de Personal titulado, hacen falta apasionados por el deporte como TÚ

Plan de estudios

TÍTULO 300 HORAS FORMATIVAS:

150 HORAS PRESENCIALES + 50 HORAS ONLINE + 100 PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS

PARTE I. TEÓRICA. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- ✚ TEMA 1: Alimentación y Nutrición:
- ✚ TEMA 2: Actividad física, ejercicio y salud
- ✚ TEMA 3: Cambios fisiológicos y metabólicos inducidos por el ejercicio
- ✚ TEMA 4: Importancia del estudio de La composición corporal
- ✚ TEMA 5: Aparato digestivo
- ✚ TEMA 6: Sistema muscular
- ✚ TEMA 7: Sistema esquelético
- ✚ TEMA 8: Los nutrientes:
- ✚ TEMA 9: Pérdida de peso sin alterar el rendimiento físico
- ✚ TEMA 10: Mujer y deporte
- ✚ TEMA 11: Running
- ✚ TEMA 12: Ejercicio y diabetes
- ✚ TEMA 13: Adaptación al cambio de clima y horario

PARTE II. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

- ✚ TEMA 1. Evolución Histórica.
- ✚ TEMA 2. La figura del Entrenador Personal
- ✚ TEMA 3. Sistema Óseo
- ✚ TEMA 4. Fisiología Muscular
- ✚ TEMA 5. El Entrenamiento
- ✚ TEMA 6. Lesiones Deportivas: Prevención y Tratamiento
- ✚ TEMA 7: Asistencia a Usuarios y Control de Accesos en Instalaciones Deportivas
- ✚ TEMA 8: Asistencia a Técnicos Deportivos
- ✚ TEMA 9. Primeros Auxilios

PRÁCTICAS EN CENTROS DE TRABAJO 100 HORAS: FEBRERO

Metodología de Clases

Opción Presencial

INICIO CLASES: 27 SEPTIEMBRE FIN CLASES: 15 DE ENERO

- ✚ Las Clases se llevarán a cabo de forma presencial MARTES Y JUEVES en horario de 16:00 A 21:00 --150 HORAS presenciales
- ✚ El alumno recibirá además **todos los Materiales y Manuales** necesarios para seguir la formación.
- ✚ El alumno tendrá Acceso al Campus Virtual en el que se trabajará desde casa para realizar ciertas Prácticas, ejercicios y Controles de Evaluación. --50 HORAS Online
- ✚ Dispondrás de Tutores Expertos para cada una de las Asignaturas, que además siempre estarán disponibles por teléfono o email, para aconsejarte y guiarte mejorando tu desarrollo del Curso.

Precio del Curso

Matrícula Inicial: 149,00€

5 Mensualidades: 149,00€

Opción E-Learning

- ✚ El alumno tendrá Acceso al Campus Virtual en el que se trabajará la totalidad del Temario impartido.
- ✚ El alumno recibirá además **todos los Materiales y Manuales** necesarios para seguir la formación.
- ✚ Dispondrás de Tu propio tutor personal, y de Tutores Expertos para cada una de las asignaturas, siempre disponibles por teléfono o email, para aconsejarte y guiarte, mejorando tu desarrollo del Curso.

Precio del Curso

Matrícula Inicial: 99,00€

5 Mensualidades: 99,00€

Titulación Oficial

Grupo INN somos un centro de titularidad y gestión Privada, con quien obtendrás el Título Curso Técnico Superior Personal Trainer, completamente válido para acceder al Mercado Laboral e iniciar tus Prácticas Profesionales

La Evaluación es continua, realizarás trabajos, ejercicios y actividades a lo largo del curso, que te ayudarán a llegar preparado a los exámenes.

