

PERSONAL TRAINER

Duración: 4 meses

Modalidad: virtual

Temario

Unidad 1:

Hacia una vida saludable: Buenos hábitos de alimentación. Salud y estilo de vida. Buenos hábitos de alimentación. Guía alimentaria. Información Nutricional de los alimentos. Hidratación. Factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Sistema cardiovascular y corazón. Arteriosclerosis.

Unidad 2:

Enfermedades de las arterias coronarias. Factores de riesgo. Fisiología del ejercicio. Bases Teóricas. Acondicionamiento muscular. Aparato locomotor. Fisiología del ejercicio: bases teóricas.

Unidad 3:

Músculos esqueléticos. Contracción muscular. Tipos de contracción muscular. Fisiología del acondicionamiento muscular.

Unidad 4:

Desarrollo de la fuerza y la resistencia muscular. Implicancia para el entrenamiento de musculación. Sistemas de energía del cuerpo humano. Sistema respiratorio. Sistemas energéticos del cuerpo.

Unidad 5:

Consumo de oxígeno de recuperación. Cronologías energéticas en el acondicionamiento cardiorespiratorio.

Unidad 6:

Pasos para la Planificación y Periodización de un Programa de Entrenamiento. Pasos para el desarrollo de un programa de entrenamiento efectivo. Evaluaciones físicas. Planificación de un entrenamiento para una vida saludable. Conceptos de especificidad, sobrecarga y progresión. Principio y final de un programa de entrenamiento. Periodización del entrenamiento. Principios y componentes.

Unidad 7:

Aplicación al acondicionamiento físico. Modelos Entrenamiento de musculación. Tipos de entrenamiento. Diseño de un plan de ejercicios de musculación. Tiempos de recuperación. Métodos para su desarrollo, ventajas y desventajas de cada uno.