



# PERSONAL TRAINER

Plan de estudios

---



**CENTRO EUROPEO**  
**de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa



**CENTRO EUROPEO  
de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa

**Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.**

**Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.**

**LÍDERES FORMANDO LÍDERES**

# PERSONAL TRAINER

Este curso tiene como objeto capacitarte para desarrollar la tarea de un “entrenador personal”.

Al finalizar el curso, serás un profesional capacitado para establecer objetivos con cada cliente, evaluar físicamente y planificar su actividad física. Podrás día tras día, controlar el estado de la persona, ajustar la carga y corregir los ejercicios para motivar y orientar al cliente hacia su objetivo, utilizando distintos tipos y sistemas de entrenamiento.

## MODALIDAD

Presencial

## DURACIÓN

16-17 clases



# ¿POR QUÉ CEEF?



+25 años de  
experiencia



Reconocimiento  
Internacional



+90% alumnos nos  
recomiendan



Excelente equipo de  
profesionales



Máxima calidad y  
exigencia

# PROGRAMA

## Fisiología y Anatomía

### Estructura y función del músculo esquelético

- La célula. histología del tejido muscular.
- Partes y tipo de músculos. la fibra muscular.
- Fisiología de la contracción muscular.
- Metabolismo muscular
- Sistemas energéticos
- Fisiología cardíaca
- Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio
- Sistema respiratorio. Mecánica respiratoria
- Adaptaciones al esfuerzo físico
- Aparato digestivo, glándulas, hormonas.
- Huesos, articulaciones, músculos (origen, inserción, acción)
- MMSS / tronco (tórax /abdomen/cérvico-dorso-lumbar)
- MMII, no mano ni pie

### Evaluación y entrenamiento

- Que es un entrenador Personal ? Definiendo sus alcances, espectro de actuación y relación con el resto de los actores de la actividad física, estrategia de comportamiento, encuadre de contratación, definiendo salud, factores de riesgo. Nociones básicas de los patrones de movimiento.
- Actividad física y enfermedades hipo cinéticas, sedentarismo, vigorexia, ortorexia, bulimia, anorexia. Conociendo en forma práctica ejercicios en los distintos patrones de movimiento y sus combinaciones.
- Importancia de las evaluaciones físicas, evaluando para determinar factores de riesgo, medición de perímetros, IMC, relación cadera cintura, presión, frecuencia cardíaca en reposo.
- Evaluación Práctica de Prueba de Andar y Áreas Funcionales. Armado en 4 grupos de ejercicios de Núcleo Anterior, Posterior, Lateral y Rotacional
- Resistencia, evaluaciones, prueba de andar, áreas funcionales, test de Cooper, métodos del entrenamiento de la resistencia. Evaluación.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia. Evaluando en forma práctica áreas funcionales.
- Fuerza, definición, diferentes tipos de fuerza, metodologías del entrenamiento de la fuerza, musculación, pliometría, circuito, etc. Diferentes tipos de fuerza. Máxima, Hipertrofia, Potencia, Resistencia.
- Test de fuerza, 1RM. Test de Adams.
- Flexibilidad, diferentes tipos de flexibilidad, evaluación de la flexibilidad. Práctica de estiramientos activos, pasivos, balísticos, FNP.
- Planificación, mesociclo, microciclo, sesión de entrenamiento. Variables de la carga.
- Entrenamiento en circuito conceptos.
- Obesidad, adultos mayores y stress. Conceptos generales.
- Nutrición, conceptos, macronutrientes, fuentes de los diferentes macro y micro nutrientes. Práctica armado de ingesta diaria con los diferentes nutrientes.
- Rehabilitación, protocolos para la rehabilitación de diferentes lesiones musculares o ligamentosas después del alta médica.
- Comunicación, PNL, conceptos generales y utilización de los principios de la PNL para mejorar la comunicación y retención de los alumnos. Ejemplos en parejas de la utilización de la PNL
- Clases Prácticas de temas desarrollados.



**CENTRO EUROPEO  
de EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nro 1 en Europa

# **PERSONAL TRAINER**

[info@ceef.net](mailto:info@ceef.net)  
[www.ceef.net](http://www.ceef.net)  
[instagram.com/ceefbsas](https://www.instagram.com/ceefbsas)  
[facebook.com/ceefbsas](https://www.facebook.com/ceefbsas)