



# PROGRAMA FORMATIVO

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 260 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Este Curso Online Entrenador Personal le ofrece una formación para el asesoramiento de entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.

Los cursos de instructor de ofrecen al alumnado la formación necesaria para trabajar como preparador físico ofreciendo asesoramiento personalizado tanto en materia de musculación y rendimiento deportivo como en nutrición, ayudando al deportista a mejorar su condición física y su rendimiento en la práctica deportiva. Tras completar la formación, los alumnos reciben una certificación con la que poder trabajar como instructor de gimnasio, preparador físico, monitor de fitness, etc.

### A quién va dirigido

Este Curso Online Entrenador Personal está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda y quieran adquirir una certificación o título de entrenador personal.

Se dirige igualmente a todas aquellas personas que quieran formarse en esta materia y desarrollar una carrera laboral como entrenadores personales, instructor de fitness y musculación, preparador físico, etc., ofreciendo además un completo asesoramiento en nutrición para mejorar el rendimiento de los deportistas.

## Objetivos

Para desarrollar correctamente sus funciones profesionales, los entrenadores de musculación y fitness deben contar con una serie de conocimientos en relación a la planificación y organización de entrenamientos, establecimiento de objetivos, asesoramiento en nutrición, etc. A través de esta formación pretende ofrecerse esta capacitación a los alumnos. Para ello, se establecen los siguientes objetivos:

- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.

## Para que te prepara

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

Este Curso Online Entrenador Personal prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados, del mismo modo que ofrece conocimientos para recomendar dietas adecuadas. De esta forma, los alumnos podrán adquirir los conocimientos adecuados para llevar a cabo las funciones de preparador físico o entrenadores personales.

Este Curso de Entrenador Personal le acredita Oficialmente para darse de alta en el Epígrafe 967.2 del IAE (Impuesto de Actividades Económicas) y ejercer la actividad profesional como autónomo y trabajador por cuenta ajena. Con este Curso Online Entrenador Personal obtendrás tu certificación o título de entrenador personal que te habilita para trabajar a nivel profesional en cualquier gimnasio, clubes y centros deportivos, etc.

### *Salidas laborales*

Tras completar la formación, los alumnos recibirán una certificación con la que trabajar como preparador físico en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal, ofreciendo además asesoramiento en materia de nutrición. De igual forma, podrá trabajar en cualquier gimnasio como instructor de fitness o como monitor de musculación.

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS.



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional

de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Material didáctico*

- Manual teórico 'Entrenador Personal'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)



## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos Generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción
- - Funciones básicas del entrenador personal
- - Áreas de desarrollo del entrenador personal
- - Perfiles de los clientes
- - Ética profesional del entrenador personal
- - Claves para el éxito del entrenador personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

- - Morfología
- - Fisiología
- - División del esqueleto
- - Desarrollo óseo
- - Sistema óseo
- - Articulaciones y movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de Tejido Muscular
- - Características del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - La contracción muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

- - Adenosín Trifosfato (ATP)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- - El ejercicio físico
- - Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

- - Utilización de energía por el músculo
- - Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
- - Utilización de la grasa en el ejercicio
- - Utilización de las proteínas en el ejercicio
- - Vitaminas y ejercicio
- - Minerales y ejercicio
- - Agua y ejercicio

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- - Introducción
- - Gasto calórico
- - Hidratos de carbono
- - Grasas
- - Proteínas
- - Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

- - Introducción al entrenamiento
- - Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerz
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- - Medición y evaluación de la condición física
- - Calentamiento y enfriamiento

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

- - Técnicas de relajación y respiración
- - Entrenamiento de la flexibilidad
- - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- - Entrenamiento muscular
- - Entrenamiento de la fuerza
- - El desentrenamiento
- - Conducta de higiene en el entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- - Principios generales de primeros auxilios
- - Asistencias
- - Técnicas de Reanimación. RCP básicas
- - Estado de Shock
- - Heridas y hemorragias
- - Quemaduras
- - Electrocutación
- - Fracturas y contusiones
- - Intoxicación
- - Insolación
- - Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

#### PARTE II PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ FEDERADO)

- - Funciones
- - Salud
- - Evaluación inicial
- - Componentes del fitness
- - Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
- - Documentos anexos.