



# PROGRAMA FORMATIVO

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ DE FEDERADO)

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 199 € \*

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

Un entrenador personal es aquel profesional que prescribe ejercicios y fija determinadas metas de forma individualizada prestando atención las condiciones físicas de cada persona. El entrenador realizará un programa de entrenamiento en función al tiempo de la persona y los objetivos que desee alcanzar, por lo general sobre pérdida de peso, definición o tonificación muscular.

Con nuestro Curso entrenador personal homologado, con una duración de 300 horas, obtendrás una titulación expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN EUROPEA DE FITNESS Y PILATES (PFEF).

### A quién va dirigido

El Curso entrenador personal homologado está dirigido a profesionales como docentes especializados en el deporte y en la educación física, técnico deportivo, entrenadores y así como cualquier persona que busca una formación en entrenamiento personal.

## Objetivos

-Estudiar el sistema óseo, fisiología muscular y el metabolismo. -Obtener pautas nutricionales en el deporte. -Conocer los diferentes tipos de entrenamiento. -Obtener amplios conocimientos en primeros auxilios.

## Para que te prepara

El Curso entrenador personal homologado te prepara para realizar programas de entrenamiento. Para ello comenzarás con el estudio del cuerpo humano para su mejor conocimiento y posteriormente la implicación de la alimentación en el deporte. Una vez ello, profundizarás en el entrenamiento y lesiones deportivas.

## Salidas laborales

Nuestro Curso entrenador personal homologado está diseñado para trabajar en centros deportivos, como autónomo deportivo, gimnasios, actividades deportivas, etc.

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).



### 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-XXXXXX

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*es didácticos

- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- CDROM 'CDROM Multimedia - 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 DE 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.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

#### TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

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

#### TEMA 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

#### TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

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

#### TEMA 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

#### TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético

## Curso Superior de Entrenador Personal (CARNÉ DE 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

### TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

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

### TEMA 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

### TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

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

### TEMA 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 DE 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

### TEMA 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

### TEMA 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 DE FEDERADO)

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