

PERSONAL TRAINER (100h)

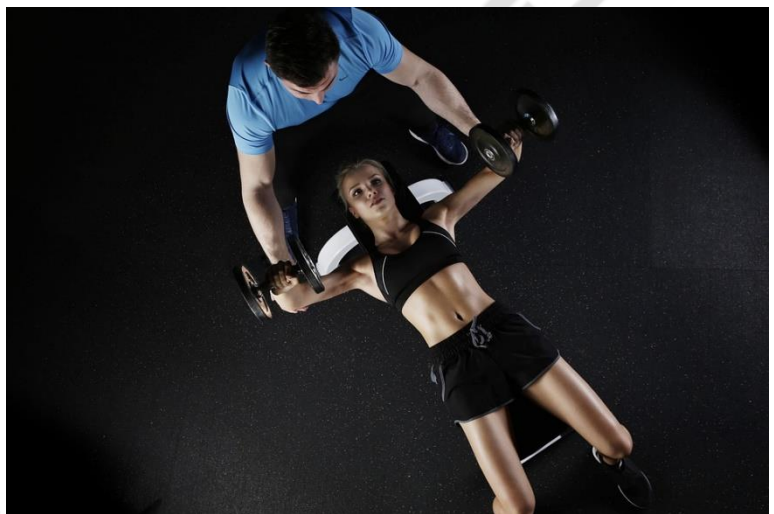
EL CURSO OFRECE: Conocimientos necesarios para el entrenador Personal que te prepara para trabajar en el mundo de la actividad física como:

- Monitor en gimnasios.
- Preparador de deportistas de competición.
- Preparador físico en clubes deportivos.
- Entrenador personal por cuenta propia.

CONTENIDO DEL CURSO

MODULO 1. EL DEPORTISTA

1. Alimentación y nutrición del deportista_
2. Rueda de los alimentos_
3. Necesidades energéticas del deportista_
4. Los principios inmediatos_
5. Los micronutrientes_
6. Antioxidantes y ejercicio físico_
7. La mejor dieta para el deportista_
8. Ritmo de las comidas_
9. Alimentación y competición_
10. Hidratación y rendimiento deportivo_
11. Adaptación a los cambios de clima y horario_



MODULO 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Aspectos de la salud mental relacionados con el ejercicio_
2. Establecimiento de objetivos.
3. Motivación_
4. Métodos para motivar al cliente_
5. Consulta y evaluación del estado de salud del cliente_
6. Protocolos y valores normativos de las pruebas de evaluación de la condición física.

MODULO 3. TECNICAS Y EJERCICIOS

1. Ejercicios de flexibilidad.

MODULO 4. DISEÑO DE PROGRAMAS

4. 1. Programas de entrenamiento de fuerza
- 4.2 Diseño de programas de entrenamiento de resistencia aeróbica

MODULO 5. EJERCICIOS

1. Ejercicios pliométricos del tren inferior
 - 1.1. Salto de tobillo
 - 1.2. Skipping
 - 1.3. Salto de longitud sin carrera
 - 1.4. Salto vertical con las dos piernas
 - 1.5. Salto al cajón
 - 1.6. Salto hacia delante con las dos piernas
 - 1.7. Saltos alternando las piernas (con ambos brazos)
 - 1.8. Sentadilla split con salto
 - 1.9. Salto con las dos piernas llevando las rodillas al pecho
 - 1.10. Salto de obstáculo hacia delante
 - 1.11. Salto desde el cajón
 - 1.12. Salto en profundidad
 - 1.13. Salto lateral
- 2 Ejercicios pliométricos del tren superior
 - 2.1. Pase de pecho
 - 2.2. Flexión profunda de brazos
 - 2.3. Abdominales a 45°
3. Ejercicios de velocidad de frecuencia de zancada
 - 3.1. Balanceo de brazos sin desplazamiento
 - 3.2. Juego de tobillo
 - 3.3. Talones a los glúteos
 - 3.4. Rodillas arriba
 - 3.5. Pierna rápida
 - 3.6. Esprín cuesta arriba
 - 3.7. Esprín resistido por un compañero
4. Ejercicios de velocidad de longitud de zancada
 - 4.1. Esprín cuesta abajo
 - 4.2. Esprín asistido por un compañero

TEST AUTOEVALUACION FINAL