



CURSO DE PERSONAL TRAINER

Destinatarios:

Personas que quieran incursionar en el área de la actividad física (Musculación y Preparación Física) como instructores y entrenadores personales (individual o manejo de grupos) y que realicen algún tipo de actividad, a partir de los 18 años de edad.

Objetivos:

Al egresar el alumno está capacitado para entrenar en forma individual y/o grupal a deportistas y principiantes que requieran un seguimiento en la sala de musculación o en campo. Teniendo la facultad de realizar rutinas de entrenamiento y planificaciones a corto, mediano y largo plazo.

Ámbito de trabajo: Gimnasios, Clubes, Centros deportivos, plaza.

CONTENIDOS GENERALES

PERSONAL TRAINER:

- Bases de entrenamiento físico
- Adaptabilidad del instructor a distintos ámbitos y espacios de trabajo.
- Adaptabilidad del instructor a requerimientos del cliente
- Acondicionamiento físico general y adaptado
- Entrenamiento con elementos y sin elementos
- Reconocimiento y desarrollo de las capacidades biomotoras
- Evaluaciones funcionales
- Armado y conducción de clase personalizada.
- Progresión del entrenamiento basado en objetivos a corto y mediano plazo
- Planificación de la clase

TEORÍA GENERAL:

- * Anatomía y fisiología
- * Sistemas energéticos
- * Análisis de los movimientos (biomecánica)

Todos nuestros cursos cuentan con el aval de la Cámara Argentina para la formación profesional y la capacitación laboral.

www.camaraargentina.com.ar



CÁMARA ARGENTINA
PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL



cursos@cefads.com.ar



+54 9 11 7116-4598