

## **PERSONAL TRAINER - INSTRUCTOR – NIVEL 1**

**Ciclo lectivo: 2025**

**Cuatrimestre: Primero**

**Instructora: Nicolás Quartino**

**Cursada: Martes de 8 a 10.30 hs**

**Duración: 40 horas reloj**

**Período: 1ero de abril a 14 de julio**

### **Presentación**

Una de las profesiones en alza y con mayor demanda, es la de Personal Trainer, un profesional encargado de diseñar y aplicar programas de entrenamiento, orientados al mejoramiento de las capacidades funcionales, la consecución de objetivos de salud u objetivos estéticos específicos, a solicitud de sus clientes.

En este curso se aprenderán los principios fundamentales para el ejercicio de la labor de un “Entrenador Personal”. Además, los cursantes se encontrarán con una explicación detallada sobre las funciones del entrenador personal, los principios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos del entrenamiento físico; también se verá como entrenar la fuerza, potencia, velocidad y la resistencia; el aprendizaje de la correcta ejecución de ejercicios de fuerza para miembros superiores, zona media y miembros inferiores, su efecto muscular y cómo programarlos en diferentes rutinas de entrenamiento.

### **Contenidos**

#### **Módulo 1 – Anatomía funcional**

- Miembros superiores
- Zona media
- Miembros inferiores

#### **Módulo 2 – Fisiología del entrenamiento**

- Fisiología
- Sistemas energéticos

#### **Módulo 3 – Capacidades Físicas**

- Velocidad
- Fuerza
- Potencia
- Resistencia
- Flexibilidad

#### **Módulo 4 – Funciones del entrenador personal**

- Deberes del entrenador personal
- Áreas de influencia del entrenador personal.
- Modalidades de contratación.

#### **Módulo 5 – Fuerza**

- Fuerza – hipertrofia
- Beneficios del entrenamiento de fuerza
- Cuantificación y cualificación de la intensidad
- Rangos de repeticiones y series

#### **Módulo 6 – Ejercicios de fuerza**

- Miembro inferior

#### **Módulo 7 – Ejercicios de fuerza**

- Miembro superior

#### **Módulo 8 – Ejercicios de fuerza**

- Zona media

### **Metodología**

- A lo largo del curso se abordan todos los temas del programa acompañados por casos prácticos para la correcta interpretación de los mismos.
- El curso se compone por 8 módulos temáticos que serán abordados a lo largo de la cursada. Cada clase tendrá una duración de dos horas y media y serán de frecuencia semanal.
- Se utilizarán recursos tales como videos, audios, materiales; se realizarán actividades escritas y orales, así como también ejercicios prácticos de carácter complementarios al trabajo final.

### **Aprobación**

- Se debe alcanzar como mínimo un 75% de presentismo en las clases.
- Se debe cumplir con los objetivos de aprendizaje que el equipo de instructores proponga.
- Se realizará un trabajo final integrador y obligatorio que deberá ser aprobado.