



PERSONAL TRAINER

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades y conocimientos necesarios para ser un Personal Trainer profesional y eficiente, capacitado en técnicas avanzadas de entrenamiento, nutrición y bienestar general.



Objetivos específicos

- Capacitar en técnicas avanzadas de entrenamiento. Desarrollar habilidades en nutrición y bienestar. Mejorar la capacidad de planificación de programas de ejercicios.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción al Personal Training Adaptado

Fundamentos del entrenamiento personalizado.
Importancia de la adaptación del entrenamiento según las necesidades individuales.
Ética y responsabilidades del entrenador personal.

Módulo 2: Evaluación y Planificación del Entrenamiento

Métodos de evaluación física: mediciones antropométricas, pruebas de condición física, evaluación postural, etc.
Análisis de las capacidades y limitaciones del cliente.
Elaboración de objetivos SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo).

Módulo 3: Principios del Entrenamiento y Programación

Principios del entrenamiento: especificidad, progresión, sobrecarga, reversibilidad, individualidad, etc.
Diseño de programas de entrenamiento adaptados: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.
Consideraciones especiales: entrenamiento para poblaciones específicas (adultos mayores, personas con lesiones, etc.).

Módulo 4: Nutrición y Suplementación Deportiva

Fundamentos de la nutrición deportiva.
Elaboración de planes alimenticios adaptados a los objetivos del cliente.
Uso seguro y efectivo de suplementos deportivos.

Módulo 5: Técnicas y Métodos de Entrenamiento Avanzados

Entrenamiento funcional: aplicaciones y beneficios.
Métodos de entrenamiento de alta intensidad (HIIT), entrenamiento en circuito, entrenamiento de intervalos, etc.
Utilización de equipo de gimnasio específico y técnico.

Módulo 6: Motivación y Psicología del Entrenamiento

Estrategias para mantener la motivación del cliente.
Comunicación efectiva y habilidades interpersonales.

Manejo de situaciones difíciles y fomento del compromiso a largo plazo.

Módulo 7: Lesiones y Prevención

Identificación y prevención de lesiones comunes en el gimnasio.
Protocolos de seguridad y emergencia.
Rehabilitación y recuperación post lesión.

Módulo 8: Casos Prácticos y Estudios de Caso

Aplicación de conocimientos teóricos a situaciones prácticas.
Análisis de casos específicos de éxito y desafíos superados.
Evaluación y retroalimentación de programas de entrenamiento adaptado.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl