



Curso Profesional **Entrenador Personal**

Introducción

El curso de Entrenador Personal ofrece una formación integral en el ámbito del entrenamiento físico y la salud, combinando conocimientos en anatomía, nutrición, biomecánica y planificación deportiva. A través de una metodología teórico-práctica, los alumnos desarrollarán habilidades para diseñar programas de entrenamiento adaptados a distintas necesidades y objetivos, asegurando la correcta ejecución de ejercicios y promoviendo el bienestar de sus clientes.

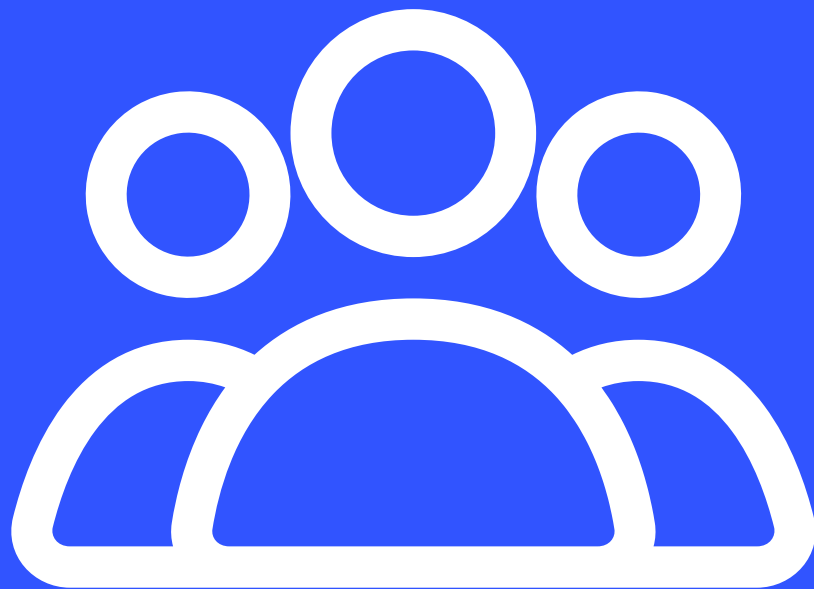
04 ¿A quién va dirigido?

06 Salidas Laborales

08 ¿Qué Ofrecemos?

10 Temario

¿A quién va dirigido?



Este curso está diseñado para personas apasionadas por el deporte y la actividad física, que deseen formarse como entrenadores personales y desarrollar una carrera en el sector del fitness y la salud. Es ideal para:

Personas que quieren iniciarse en el mundo del **entrenamiento personal** y convertir su pasión en una profesión.

Profesionales del deporte y la salud que buscan ampliar sus conocimientos en planificación de entrenamientos y acondicionamiento físico.

Monitores de gimnasio, preparadores físicos y entrenadores deportivos que deseen mejorar sus competencias y obtener una certificación.

Fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación interesados en aplicar entrenamiento adaptado a sus pacientes.

Personas que trabajan en el ámbito del bienestar y la salud y desean complementar su formación con conocimientos en fitness y nutrición.

Emprendedores del sector fitness que quieran ofrecer servicios personalizados como entrenadores independientes.

Salidas Laborales



Este curso está diseñado para personas apasionadas por el deporte y la actividad física, que deseen formarse como entrenadores personales y desarrollar una carrera en el sector del fitness y la salud. Es ideal para:

Personas que quieren iniciarse en el mundo del entrenamiento personal y convertir su pasión en una profesión.

Profesionales del deporte y la salud que buscan ampliar sus conocimientos en planificación de entrenamientos y acondicionamiento físico.

Monitores de gimnasio, preparadores físicos y entrenadores deportivos que deseen mejorar sus competencias y obtener una certificación.

Fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación interesados en aplicar entrenamiento adaptado a sus pacientes.

Personas que trabajan en el ámbito del bienestar y la salud y desean complementar su formación con conocimientos en fitness y nutrición.

Emprendedores del sector fitness que quieran ofrecer servicios personalizados como entrenadores independientes.

¿Qué Ofrecemos?



📅 Duración	🕒 Carga Lectiva	📍 Prácticas
2-3 meses	250h	80 a 300 horas

Formación completa y práctica, combinando teoría con ejercicios aplicados al mundo real.

Prácticas en empresas del sector, con oportunidades de entre 80 y 300 horas para ganar experiencia real.

Tutorías personalizadas, con flexibilidad horaria para que aprendas a tu ritmo.

Acceso a bolsa de empleo durante un año, conectándote con oportunidades laborales en el sector fitness.

Modalidad adaptada a ti: elige entre presencial, semipresencial u online.

Material de estudio completo, en formato físico y digital, con acceso exclusivo a nuestro campus virtual.

Certificación al finalizar el curso, aumentando tus posibilidades de empleo en gimnasios, centros deportivos y como entrenador personal.

Temario



Módulo 1: Fundamentos de la Ciencia del Ejercicio

- Anatomía y fisiología humana
- Biomecánica y kinesiología
- Principios del acondicionamiento físico
- Conceptos básicos de nutrición
- Primeros auxilios y RCP

Módulo 2: Evaluación de la Condición Física

- Evaluación de la salud y la condición física
- Evaluación de la flexibilidad y el equilibrio
- Evaluación de la fuerza y resistencia muscular
- Evaluación del rendimiento cardiorespiratorio
- Interpretación y análisis de resultados

Módulo 3: Diseño de Programas de Entrenamiento

- Principios de programación del entrenamiento
- Diseño de programas para mejorar resistencia y fuerza
- Diseño de programas para flexibilidad y equilibrio
- Diseño de programas para control del peso y composición corporal
- Diseño de entrenamientos para grupos especiales (mayores, embarazadas, etc.)

Módulo 4: Técnicas de Entrenamiento y Seguridad

- Técnicas de levantamiento y postura
- Entrenamiento de alta intensidad y con pesas
- Prevención y manejo de lesiones
- Adaptación y modificación de ejercicios
- Seguridad y mantenimiento del equipo de gimnasia

Módulo 5: Habilidades Profesionales y Ética

- Comunicación y enseñanza efectiva
- Creación y mantenimiento de relaciones con los clientes
- Aspectos legales y éticos del entrenamiento personal
- Desarrollo y promoción de negocios de entrenamiento personal



*educa*projects.

Proyectamos tu futuro *hacia el éxito*



AV. CATALUÑA, 11, ENTRESUELO , PUERTA E, 46020, VALENCIA



www.educaprojects.com



962 92 99 85