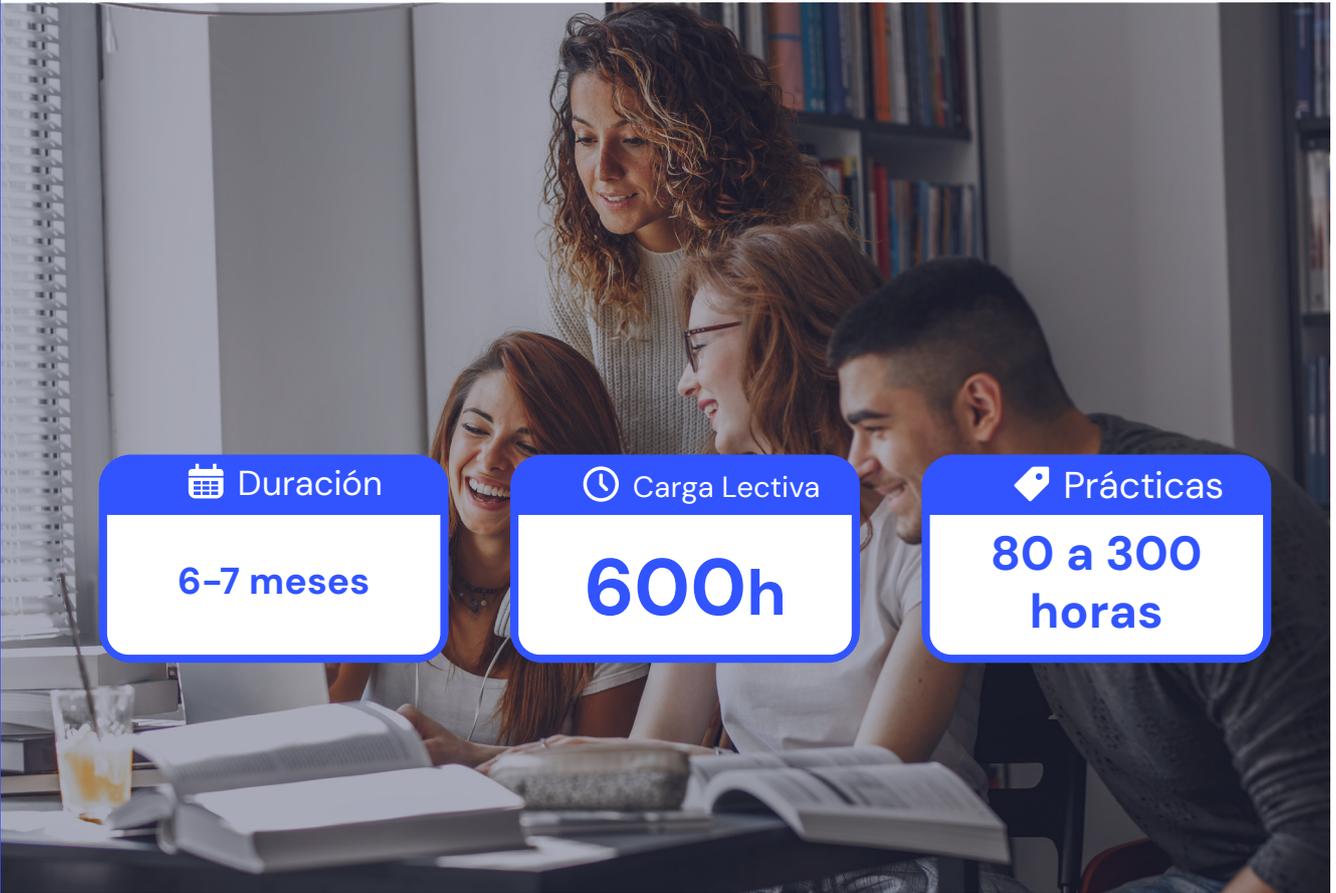




Curso Profesional
**Entrenador Personal +
Nutrición Deportiva**



 Duración

6-7 meses

 Carga Lectiva

600h

 Prácticas

**80 a 300
horas**

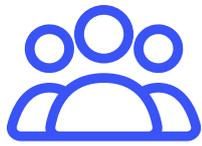
Introducción

El curso de Entrenador Personal + Nutrición Deportiva ofrece una formación completa y especializada en el ámbito del entrenamiento físico y la alimentación deportiva. A lo largo del programa, los alumnos adquirirán conocimientos en biomecánica, fisiología, planificación del entrenamiento y nutrición aplicada al deporte, lo que les permitirá diseñar programas personalizados para mejorar el rendimiento de sus clientes.



AV. CATALUÑA, 11, ENTRESUELO , PUERTA E, 46020, VALENCIA
CL. SANTA EULALIA, 6, PLANTA BAJA, 08902, L'HOSPITALET DE LLOBREGAT, BARCELONA

Contenido



¿A quién va dirigido?



Salidas
Laborales



¿Qué
Ofrecemos?



Temario

¿A quién va dirigido?



Este curso está dirigido a quienes desean especializarse en el ámbito del fitness y la nutrición deportiva, incluyendo:

Personas interesadas en el entrenamiento personal y la alimentación saludable, que quieran convertir su pasión en una carrera profesional.

Entrenadores personales y monitores de gimnasio, que deseen mejorar sus conocimientos en planificación deportiva y nutrición aplicada.

Deportistas y preparadores físicos, que busquen optimizar el rendimiento mediante estrategias avanzadas de entrenamiento y alimentación.

Fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación, que quieran complementar su formación con conocimientos en entrenamiento adaptado.

Profesionales del sector de la nutrición y la dietética, interesados en la aplicación de la nutrición deportiva para mejorar la composición corporal y el rendimiento.

Emprendedores del fitness y la salud, que busquen ofrecer asesoramiento en entrenamiento y nutrición como servicio independiente.



Salidas



Los conocimientos adquiridos en este curso permiten acceder a múltiples oportunidades en el sector del fitness, la salud y la nutrición deportiva, entre ellas:

Entrenador personal independiente, diseñando programas personalizados para clientes.

Entrenador en gimnasios y centros de fitness, guiando a usuarios en sus objetivos de entrenamiento.

Especialista en nutrición deportiva en instituciones educativas, promoviendo hábitos saludables.

Nutricionista en empresas de alimentos y suplementos deportivos, asesorando en la formulación y venta de productos.

Entrenador de deportes específicos, aplicando estrategias de alto rendimiento.

Creador de contenido en nutrición y fitness, gestionando blogs, redes sociales y plataformas digitales.

Asesor de nutrición deportiva y planificación dietética, ofreciendo servicios personalizados para deportistas y personas activas.

¿Qué Ofrecemos?



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 aplicada al ejercicio
- Biomecánica y kinesiología en el entrenamiento
- Principios del acondicionamiento físico y entrenamiento funcional
- Relación entre la actividad física y la salud

Módulo 2: Evaluación de la Condición Física

- Métodos y herramientas para la evaluación física
- Evaluación de la fuerza, resistencia y flexibilidad
- Pruebas de rendimiento cardiorrespiratorio
- Análisis de datos para la planificación del entrenamiento

Módulo 3: Diseño de Programas de Entrenamiento

- Bases científicas de la programación del entrenamiento
- Diseño de entrenamientos para mejorar fuerza y resistencia
- Entrenamiento adaptado para pérdida de peso y tonificación
- Diseño de planes para grupos especiales (mayores, embarazadas, atletas)

Módulo 4: Técnicas de Entrenamiento y Seguridad

- Técnicas de ejecución de ejercicios con y sin material
- Entrenamiento con pesas, bandas elásticas y peso corporal
- Medidas de seguridad en el entrenamiento
- Prevención y tratamiento de lesiones

Módulo 5: Habilidades Profesionales y Ética

- Comunicación efectiva con clientes y motivación
- Creación de relaciones profesionales y fidelización
- Ética y responsabilidad en el entrenamiento personal
- Gestión de clientes y promoción en el sector fitness



Temario



Módulo 6: Fundamentos de la Dieta y la Nutrición

- Principios de una alimentación equilibrada
- Importancia de la alimentación en la composición corporal
- Factores que influyen en el gasto energético

Módulo 7: Macronutrientes

- Función y metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas
- Fuentes de cada macronutriente y su impacto en la salud
- Recomendaciones de ingesta para deportistas

Módulo 8: Micronutrientes y Otros Componentes de la Dieta

- Vitaminas y minerales esenciales en la nutrición deportiva
- Importancia de los antioxidantes y su relación con el rendimiento
- Suplementación en el deporte: cuándo y cómo utilizarla

Módulo 9: Nutrición Deportiva y Rendimiento

- Estrategias nutricionales para mejorar el rendimiento
- Dietas para deportes de resistencia, fuerza y explosividad
- Control del peso y composición corporal en el deporte

Módulo 10: Planificación Dietética en el Deporte

- Elaboración de planes alimenticios adaptados a cada disciplina
- Diseño de dietas personalizadas según objetivos



Temario

- deportivos
- Métodos de seguimiento y ajuste de la planificación nutricional





educa projects.

Proyectamos tu futuro **hacia el éxito**



AV. CATALUÑA, 11, ENTRESUELO , PUERTA E, 46020, VALENCIA
CL. SANTA EULALIA, 6, PLANTA BAJA, 08902, L'HOSPITALET DE LLOBREGAT, BARCELONA



www.educaprojects.com



VALENCIA 962 92 99 85
BARCELONA 938 39 58 86