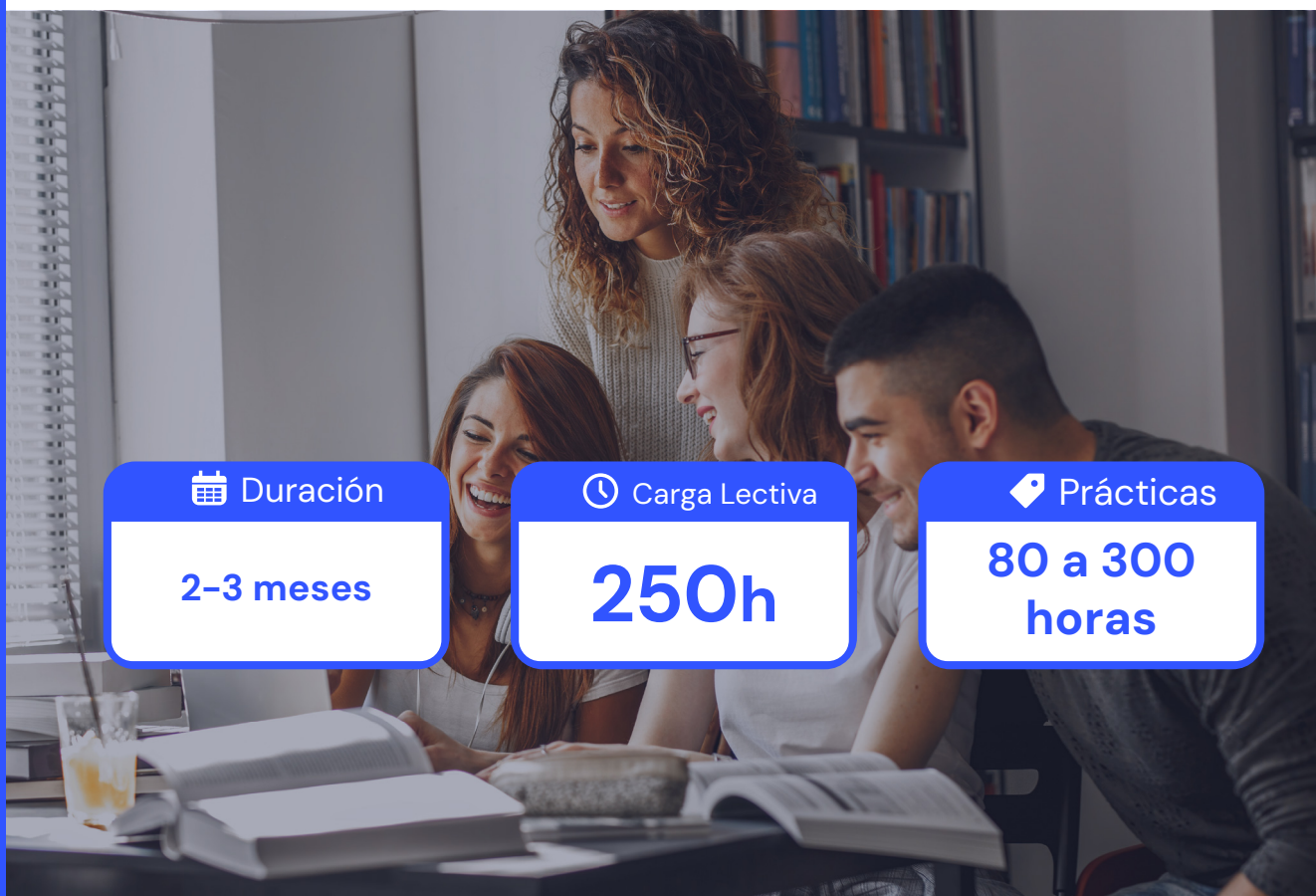




Curso Profesional **Entrenador Personal**



📅 Duración

2-3 meses

🕒 Carga Lectiva

250h

📍 Prácticas

**80 a 300
horas**

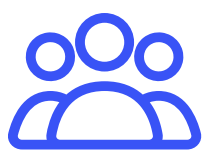
Introducción

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.



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 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



Al finalizar la formación, estarás capacitado para diseñar y dirigir entrenamientos personalizados, aplicar técnicas de acondicionamiento físico y acompañar a tus clientes en la mejora de su salud y rendimiento, ya sea en centros deportivos, a domicilio o de forma online.

Entrenador/a en gimnasios o centros deportivos:

Trabaja de forma presencial guiando entrenamientos personalizados a clientes que buscan mejorar su condición física.

Entrenador/a personal a domicilio o freelance: Ofrece servicios individuales en casa, al aire libre o en espacios privados, adaptando rutinas a cada cliente.

Especialista en entrenamiento funcional o fitness grupal:

Dirige clases colectivas en centros de entrenamiento, parques o empresas de wellness.

Preparador/a físico para deportistas amateur o

profesionales: Diseña planes de mejora del rendimiento y prevención de lesiones para personas que compiten.

Asesor/a online de entrenamiento y estilo de vida

saludable: Crea programas a distancia, vende planes personalizados y genera contenido fitness en redes o plataformas digitales.

¿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
- 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
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