

DISEÑO CURRICULAR DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO DE PERSONAL TRAINER:

INTRODUCCIÓN

- Objetivo del curso
- Qué es un personal trainer
- Qué temas vamos a abordar
- De que vas a ser capaz cuando finalices este curso
- Modalidad de cursado
- Áreas de influencia del personal trainer

MÓDULO 1 – ANATOMÍA y ANÁLISIS DE MOVIMIENTO

- Sistema óseo
- Articulaciones (clasificación, generalidades)
- Planos y Ejes
- Contracción muscular (miofibrillas, fibra muscular, concéntrico, excéntrico, isométrico)
- Análisis de Movimiento
- Músculos del cuerpo humano
- Utilización de aplicación Atlas
- Evaluación

MÓDULO 2 – PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Principios del entrenamiento
- Momentos de un entrenamiento (Calentamiento, Desarrollo, Vuelta a la Calma)
- Anamnesis (salud)
- Supercompensación, sobreentrenamiento
- Capacidades Condicionales y Coordinativas
- La Fatiga
- Evaluación

MÓDULO 3 - SISTEMAS ENERGÉTICOS

- ATP y enzimas
- Fuentes energéticas y combustibles
- Sistema ATP-PC
- Sistema Glucolítico
- Gluconeogénesis / ciclo cori, alanina y glicerol
- Sistema oxidativo
- Continuum energético
- Metabolismo de las grasas
- Evaluación

MÓDULO 4 – ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Introducción

- Anatomía y Fisiología del músculo esquelético
- Tipos de Fibra Muscular
- Tipos de contracción muscular
- Medición de la fuerza por RM
- Medición de la fuerza por RIR y RPE
- Manifestaciones de la fuerza
- Fuerza Máxima
- Hipertrofia
- Métodos de entrenamiento (tipos de series)
- Fuerza explosiva y potencia
- Curvas de la fuerza (Fuerza-Velocidad, Fuerza-Tiempo)
- Entrenamiento pliométrico
- Cómo planificar el entrenamiento de la fuerza
- Ejemplificación de sesiones prácticas
- Evaluación

MÓDULO 5 – GIMNASIO, MÁQUINAS Y ELEMENTOS

- Conociendo las diferentes máquinas y elementos del GYM, su funcionamiento y músculos que se utilizan
- Técnicas y máximo aprovechamiento de cada herramienta
- Consejos prácticos
- Evaluación

MÓDULO 6 – ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA (ANAERÓBICO Y AERÓBICO)

- Introducción
- Zonas de intensidad
- Métodos de entrenamiento
- HIIT
- Running
- VO2 máx
- VAM
- Fórmula Karvonen y FC Reserva
- Test de resistencia
- Cómo planificar el entrenamiento de la resistencia
- Ejemplificación de sesiones prácticas
- Evaluación

MÓDULO 7 – ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- Tipos de reflejos
- Stretching
- Método PNF
- Método balístico
- Test de flexibilidad
- Evaluación

MÓDULO 8 – ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- Aceleración y velocidad

- Estimulación de fibras rápidas
- Evaluación

MÓDULO 9 – ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO

- Adaptaciones Metabólicas al Entrenamiento
- Adaptaciones Neuromusculares al Entrenamiento
- Adaptaciones Cardiovasculares al Entrenamiento
- Adaptaciones Pulmonares al Entrenamiento
- Evaluación

MÓDULO 10 – PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- Macrociclo
- Mesociclo
- Microciclo
- Sesión
- Dosificación del entrenamiento
- Evaluación

EVALUACIÓN FINAL

- Aplicación práctica de todos los contenidos aprendidos en el curso