

Carval Formacion sl

CUM LAUDE

Entrenador personal con prácticas

5.0 1 opinión

Curso · A Distancia

349 € IVA inc.

Obtén más salida laboral, educate

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Duración	4 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Prácticas en empresa	Sí
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

Emagister te presenta ahora uno de los cursos con más salida laboral en el momento, el de Entrenador personal con prácticas, brindado por la Escuela Superior Carval, la cual te ofrece realizar con un método de estudio a distancia, y formarte en lo que más te gusta.

Un entrenador personal es un profesional del ámbito de la salud que tiene como objetivo mejorar la forma física de las personas que lo contratan. Por eso con esta fonación comienzas a entender todos estos temas, aprendiendo a realizar entrevistas con tus clientes y elaborar un plan personalizado, analizando el estado inicial para saber qué tipo de entrenamiento o plan nutricional le debes ofrecer. Además, adquieres conocimientos sobre todo tipo de ejercicios dependiendo de la situación del cliente, los tipos de estiramientos correspondientes a cada ejercicio y sus beneficios. Por otra parte conoces todo lo relacionado con el programa de entrenamiento de resistencia y fuerza máxima, así como también los requisitos para competir en aeróbicos, circuitos o deporte de resistencia. Todo esto y mucho más aprendes en estos cuatro meses de programación donde también se incluyen prácticas para afianzar tus conocimientos y salgas muy bien capacitado.

Si deseas recibir más datos sobre este curso de entrenador personal, haz clic en el botón de pedir “más información” y comunícate con los asesores que te otorgan los datos correspondientes.

Instalaciones y fechas

A distancia
INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?

Preguntas & Respuestas

¿En dónde puedo ver el temario del curso?

Kenesi O., 24/10/2023

Respuesta de Equipo E. (24/10/2023)

Buenas tardes Kenesi, puedes ver el temario completo en la página web.

¿Qué modalidad utilizan para impartir este curso?

Xiomara C., 24/10/2023

Respuesta de Equipo E. (24/10/2023)

Xiomara, utilizamos la modalidad a distancia para impartir este curso.

Opiniones

Hardy

5.0 ★★★★★ 23/03/2018

Lo mejor: El tutor me gustó porque me atendía correctamente y me contestaba con rapidez. Los conocimientos adquiridos fueron suficientes. La relación calidad-precio me pareció muy bien. Lo que más me gustó es que pude resolver muchas dudas.

A mejorar: El curso me gustó mucho y no mejoraría nada.

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2025 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 AÑ

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

Materias

- Entrenador personal
- Programa su entrenamiento
- Entrenamiento en el gimnasio
- Tipos de estiramiento
- Entrenamiento aeróbico

Profesores

Marina Ruiz Rojas

PROFESOR

Temario

PARTE I. LO ESENCIAL EN SU ENTRENAMIENTO

1. Evalúe su nivel de condición física
2. Diseñe la planificación del programa
3. Escoja el equipamiento adecuado

PARTE II. LOS COMPONENTES DE SU ENTRENAMIENTO

4. Optimice su flexibilidad
5. Fortalezca su corazón
6. Eleve su umbral anaeróbico
7. Pesas para la fuerza y la definición muscular
8. Entrenamiento cruzado para conseguir variedad (y resultados)
9. Construya durante el descanso y la recuperación
10. Alimente sus entrenamientos

PARTE III. SUS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

11. Resistencia muscular y fuerza máxima
12. Entrenamiento de fuerza de alta intensidad
13. Requisitos para competir
14. Diseñe su propio programa

PARTE IV. SUS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTo15. Controle sus progresos