CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

Con el **curso de Entrenador personal especialista en nutrición deportiva online** de 350 horas aprenderás a planificar sesiones de ejercicio y conocerás las mejores bases alimentarias en la práctica deportiva. El deporte y la alimentación son dos cuestiones fundamentales en la vida de cualquier persona, aprende a combinarlas de forma correcta con este curso.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de Entrenador personal especialista en nutrición deportiva online te enseñará a **organizar y dirigir rutinas de ejercicios** orientadas a mejorar las áreas específicas que necesita cada persona. Este programa formativo, además, incluye un bloque sobre alimentación equilibrada y suplementación con el que podrás **acercarte al ámbito de la alimentación equilibrada y de las ayudas ergogénicas.**

Este curso te permite estudiar con total flexibilidad, ya que te enviamos el material didáctico a tu domicilio y nuestros tutores darán seguimiento a tu formación. No lo pienses más, matricúlate ahora para completar tus conocimientos en personal training y nutrición y obtener un título.

** En virtud de lo recogido en la legislación estatal y autonómica vigente, se establece que todo aquel que pretenda ejercer profesión alguna relacionada con disciplinas deportivas tales como: Monitor deportivo, Entrenador deportivo, Preparador físico, Director deportivo o Profesor de Educación física, debe ceñirse a los requisitos estipulados en la Ley publicada en su Comunidad Autónoma. Siendo obligatoria, en la mayoría del territorio nacional, la obtención de titulación de Grado, Técnico Superior o Técnico para poder ejercer las profesiones anteriormente descritas. Es responsabilidad del alumno cerciorarse de la validez del curso realizado, en cuanto al ejercicio de la profesión que desee desempeñar.*

INFORMACIÓN ADICIONAL

Modalidad	Online
Precio	190€
Duración	1 año

OBJETIVOS DEL CURSO

- ✓ Adquiere conocimientos técnicos en torno a la salud, a la musculación y al fitness.
- ✓ Conoce los aspectos psicosociales del fitness, tales como la organización de las sesiones, las técnicas de comunicación de los profesionales, la empatía con los entrenados y el uso de la música como herramienta.
- ✓ Estudia nociones específicas del fitness muscular, la composición corporal y la suplementación, incluyendo bases nutricionales y de entrenamiento.

- ✓ Desarrolla habilidades en torno al uso de la maquinaria y las distintas herramientas disponibles en los centros deportivos y gimnasios.
- ✓ Aprende a clasificar alimentos, reconocer las necesidades nutricionales y lo que rodea a las ayudas ergogénicas.

<<Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad>>

SALIDAS PROFESIONALES

- ✓ Entrenador/a en gimnasios y centros deportivos.
- ✓ Entrenador personal a domicilio.
- ✓ Especialista en entrenamiento para grupos específicos (adultos mayores, mujeres embarazadas, etc.).
- ✓ Asesor/a de fitness y nutrición personalizada.
- ✓ Preparador/a físico/a para deportistas y atletas.
- ✓ Coach en programas de pérdida de peso y mejora del rendimiento.
- ✓ Entrenador/a en centros de bienestar y spa.

Recuerda que estas son solo algunas de las posibles salidas profesionales de esta formación, y el mercado laboral puede variar según la región y la demanda en un momento específico. También es importante considerar la necesidad de seguir capacitándose y actualizándose en el campo elegido para mejorar las oportunidades laborales y el crecimiento profesional.

TEMARIO DEL CURSO

BLOQUE I. TEORÍA Y PRÁCTICA ORIENTADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Tema 1. El entrenamiento personalizado
Tema 2. Perfiles del cliente
Tema 3. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico
Tema 4. Valoración antropométrica y pruebas biológico-funcionales
Tema 5. Diseño de programas de entrenamiento

BLOQUE II. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Tema 6. Bases anatómicas y fisiológicas
Tema 7. Aparato locomotor
Tema 8. Aparato respiratorio
Tema 9. Aparato circulatorio

BLOQUE III. EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Tema 10. La flexibilidad
Tema 11. El ejercicio aeróbico
Tema 12. La fuerza
Tema 13. El entrenamiento interválico
Tema 14. El entrenamiento cruzado
Tema 15. Entrenamiento de alta intensidad
Tema 16. La recuperación activa y el equilibrio hídrico
Tema 17. Progresión en el entrenamiento personalizado

BLOQUE IV. LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS

Tema 18. Lesiones musculares y articulares
Tema 19. Primeros auxilios

NUTRICIÓN DEPORTIVA

BLOQUE V. NUTRICIÓN Y DEPORTE

Tema 20. Bases alimentarias para la práctica deportiva
Tema 21. Necesidades nutricionales y suplementación para la fuerza
Tema 22. Necesidades nutricionales y suplementación para la resistencia
Tema 23. Necesidades nutricionales y suplementación para la velocidad
Tema 24. Ayudas ergogénicas
Tema 25. Dopaje: modalidades y detención
Tema 26. Dietética deportiva