

# INSTRUCTORADO AVANZADO EN FITNESS Y ACTIVIDAD FÍSICA



El instructorado más completo en fitness y actividad física a nivel internacional. Formación compuesta por 5 cursos especializados en entrenamiento personalizado y funcional, musculación, nutrición y lesiones deportivas, con amplia e inmediata inserción laboral.



Aval internacional



6 Certificaciones dobles



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

**IGTI**  
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

# OBJETIVOS DEL CURSO

Su principal objetivo es nuclear los 5 cursos e instructorados más fundamentales en materia de fitness y actividad física para dar lugar a una de las formaciones más completas y prestigiosas a nivel internacional.

Los instructores contarán con todas las herramientas necesarias para planificar entrenamientos con las más actualizadas metodologías basadas en evidencia científica, al mismo tiempo que mantengan una visión integral con conocimientos en nutrición deportiva, salud y prevención de lesiones.

Al finalizar se habrán recibido 6 certificados: uno por cada formación a medida que se termina + el certificado del Instructorado Avanzado.

Los instructores contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos e insertarse en el mercado laboral.

## 5 FORMACIONES INCLUIDAS



### INSTRUCTORADO PERSONAL TRAINER

Formación de Personal Trainer con los contenidos más actualizados del fitness para armar planificaciones profesionales a mediano y largo plazo, enfocadas a los objetivos de tus alumnos y manteniendo un seguimiento personalizado que garantice el progreso individual. Más información y temario del curso en la hoja N° 5.



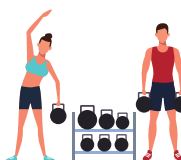
### CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA

Para bajar de peso, aumentar masa muscular, correr una carrera o simplemente estar saludables, es fundamental acompañar el entrenamiento con una alimentación adecuada enfocada a los objetivos (qué comer antes y después de entrenar, hidratación y suplementación). Más información y temario del curso en la hoja N° 7.



### INSTRUCTORADO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT

Instructorado teórico práctico para aprender todas las técnicas de entrenamiento funcional y hiit (tabata, amrap, emom, etc.) y su aplicación, finalizando el curso listo para planificar y dictar clases grupales. Más información y temario del curso en la hoja N° 9.



### INSTRUCTORADO MUSCULACIÓN Y MONITOR DE GIMNASIO

Formación de instructores de musculación y monitores de gimnasio, para adquirir las herramientas teóricas prácticas necesarias para la planificación de rutinas a un gran número de alumnos en el gimnasio en función de objetivos (fuerza, hipertrofia, descenso de peso, entre otros). Más información y temario del curso en la hoja N° 11.



### CURSO LESIONES DEPORTIVAS

Más del 65% de la población presenta una lesión articular o muscular a lo largo de su vida. Como instructores y deportistas, nuestra mejor estrategia será comprender las lesiones más comunes y cómo prevenirlas, así como también aprender a adaptar los ejercicios y entrenamientos. Más información y temario del curso en la hoja N° 13.

# MODALIDADES DE CURSADA

Cada formación es independiente entre sí y entrega su propio certificado.

A medida que se finaliza cada formación, se recibe el certificado.

Se pueden elegir distintas modalidades de cursada para cada formación.



## 1. CURSADA VIRTUAL EN VIVO

Videollamada con interacción en tiempo real con docentes.  
Consultar fechas y horarios.



## 2. CURSADA 100% ONLINE

Curso pregrabado y listo para iniciar, cursando a tu ritmo y con docentes a disposición.



## 3. CURSADA PRESENCIAL

En Buenos Aires, Argentina.  
No disponible actualmente por contexto COVID-19.

# ACERCA DE ESTE CURSO



## SIN CONOCIMIENTO PREVIO

No es necesario tener conocimientos previos, el curso aborda todos los contenidos necesarios.



## DURACIÓN TOTAL

Conformado por 5 cursos.  
La duración de cada curso se detalla en su respectiva hoja.



## BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

+130 ejercicios foto y video explicativo en formato 360°, análisis biomecánico y muscular.



## COMUNIDAD GUALDA TRAINING

Descuentos y promociones exclusivas para la comunidad de alumnos y alumnas.



## RÁPIDA INSERCIÓN LABORAL

Instructores altamente capacitados y bolsa laboral exclusiva de Gualda Training.



## AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte.

# A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO



## PROFESORES E INSTRUCTORES

Profesores de educación física e Instructores del fitness (personal trainers, entrenamiento, ritmos, pilates, etc.) que busquen formarse con 5 cursos especializados en las ramas de entrenamiento, salud, nutrición y lesiones deportivas, facilitando la inmediata salida laboral de los instructores.



## FUTUROS ENTRENADORES

Los instructores contarán con todas las herramientas necesarias para planificar entrenamientos con las más actualizadas metodologías, manteniendo una visión integral con conocimientos en nutrición deportiva, salud y prevención de lesiones, facilitando la inmediata salida laboral.



## DEPORTISTAS Y ATLETAS

Quienes quieran aprender a planificar sus propios entrenamientos en forma integral y responsable, combinando las distintas metodologías de fitness basadas en evidencia científica para lograr sus objetivos de la formas más eficiente.

# ACERCA DEL AVAL ALIFID

Gualda Training es una escuela asociada y cuenta con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Adhiere a la plataforma de gestión digital de certificaciones con los siguientes beneficios:



## DOBLE CERTIFICACIÓN

Se obtienen dos certificados, en español y en inglés para ser reconocidos a nivel internacional. Los certificados estarán disponibles para descargar en formato pdf o ser enviados por mail. Tendrán instrucciones para imprimirlos en el papel y gramaje correspondiente al certificado.



## CARNET DIGITAL

Los instructores de la Alianza reciben un carnet digital donde figuran las certificaciones realizadas en cualquier escuela asociada a la Alianza. Si ya posee su carnet por haber realizado otros cursos, se añadirá esta certificación.



## PÁGINA WEB PERSONAL

La Alianza pone a disposición de sus instructores una página web personal como herramienta para favorecer la difusión e inserción laboral, ya que allí mismo figuran sus certificaciones, junto con datos personales y de contacto.



## BUSCADOR DE INSTRUCTORES

En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos utilizando su documento o identificación y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.



[www.alifid.org](http://www.alifid.org)

# INSTRUCTORADO PERSONAL TRAINER

## OBJETIVOS DEL CURSO

El Instructorado de Personal Trainer buscar formar profesionales del fitness, con conocimientos para planificar y dictar clases personalizadas a los objetivos individuales de cada alumno, adaptando el entrenamiento al nivel de cada persona, sus limitaciones y el lugar de entrenamiento (parque, gimnasio, domicilio, etc.), garantizando el progreso y la obtención de resultados a través del correspondiente seguimiento individualizado.

Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos personalizados e insertarse en el mercado laboral.



### **DURACIÓN TOTAL**

Conformado por 10 clases.  
Contenido detallado en la  
☒ próxima página.



### **AVAL INTERNACIONAL**

Curso con aval de la Alianza  
Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte.

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 9 clases dictadas en vivo: clases 1 a 7, 9, 10.
- Clase 8 pregrabada: módulo práctico + biblioteca de ejercicios.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de entrenamiento personalizado.

## 10 CLASES

### ● Clase 1 [En vivo]

- Introducción al curso: ¿Qué es un entrenador personal? Funciones y responsabilidades.
- Principios del entrenamiento.

### ● Clase 2 [En vivo]

- Capacidades físicas básicas: Fuerza - Resistencia - Velocidad - Flexibilidad.

### ● Clase 3 [En vivo]

- Fisiología: Sistemas energéticos.
- Fisiología: Fatiga Muscular para la optimización del entrenamiento.

### ● Clase 4 [En vivo]

- Patrones de movimientos y su incorporación en el entrenamiento.
- Articulaciones y músculos aplicados al entrenamiento.

### ● Clase 5 [En vivo]

- Componentes de la carga I: Volumen de entrenamiento - Repeticiones - Series.

### ● Clase 6 [En vivo]

- Componentes de la carga II: Intensidad - Frecuencia de entrenamiento - Descanso.

### ● Clase 7 [En vivo]

- Programación del entrenamiento: Planificar, periodizar, programar.
- Planificaciones a corto, mediano y largo plazo.

### ● Clase 8 - Módulo práctico [Pregrabado]

- Análisis completo de ejercicios y técnicas.
- Biblioteca con más de 130 ejercicios: análisis biomecánico, muscular, foto y video del ejercicio en formato 360° inmersivo, progresiones y regresiones directas.

### ● Clase 9 [En vivo]

- Estructuras del entrenamiento.
- Diferentes tipos de rutinas para incorporar en la planificación según objetivos.

### ● Clase 10 [En vivo]

- Recomendaciones para iniciar como entrenadores personales.
- Pasos a seguir al comenzar a planificar.

# CURSO NUTRICIÓN DEPORTIVA

---

## OBJETIVOS DEL CURSO

El curso de Nutrición Deportiva tiene como objetivo brindar los conocimientos complementarios para que el entrenador o deportista pueda mejorar su rendimiento, adquiriendo información fundamental en materia de alimentación saludable y comprendiendo las variables nutricionales fundamentales que impactan en el rendimiento deportivo para así encarar la actividad física en forma integral y personalizada, logrando una mayor efectividad en el logro de los objetivos propuestos, con el correspondiente acompañamiento profesional\*<sup>1</sup>.



### DURACIÓN TOTAL

Conformado por 6 clases.  
Contenido detallado en la  
☒ próxima página.



### AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza  
Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte\*<sup>2</sup>.

\*<sup>1,2</sup> Este curso no reemplaza a la Licenciatura en Nutrición ni habilita al ejercicio legal de la profesión (Ley N°. 24.301).

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 6 clases dictadas en vivo.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- 1 examen teórico integrador.

## 6 CLASES

### ● Clase 1 [En vivo]

- Presentación del curso.
- Introducción e historia de la nutrición deportiva.

### ● Clase 2 [En vivo]

- Hidratos de Carbono: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.
- Proteínas: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.

### ● Clase 3 [En vivo]

- Lípidos: estructura química, clasificación, en que alimentos se encuentran y cómo combinarlos para favorecer la nutrición deportiva.
- Vitaminas y Minerales: clasificación, deficiencia y toxicidad.
- Nutrientes críticos para los deportistas.

### ● Clase 4 [En vivo]

- Hidratación y rendimiento deportivo.
- Consecuencias de la deshidratación.

### ● Clase 5 [En vivo]

- Bases de Fisiología del deporte y Bioquímica del deporte.
- Cómo funciona el cuerpo químicamente.

### ● Clase 6 [En vivo]

- Ayudas ergogénicas y nutricionales.
- Suplementación deportiva y clasificación WADA (Agencia Mundial Antidopaje).

# INSTRUCTORADO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT

## OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es capacitar instructores en el campo del entrenamiento funcional y HIIT, brindándoles las herramientas y conocimientos necesarios para la planificación y posterior dictado de clases, con sus distintos métodos (AMRAP, TABATA, EMOM, etc).

En el curso se prioriza que sus instructores aprendan correctamente la diagramación de clases y adaptación de rutinas según los distintos niveles de personas que puedan entrenar.

Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar rutinas de entrenamiento funcional e insertarse en el mercado laboral.



### **DURACIÓN TOTAL**

Conformado por 6 clases.  
Contenido detallado en la  
☒ próxima página.



### **AVAL INTERNACIONAL**

Curso con aval de la Alianza  
Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte.

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 2 clases dictadas en vivo: clase 1 (inicio de curso) y clase 5 (cierre de curso).
- 3 clases pregrabadas: clases 2,3,4.
- Clase 6 pregrabada: módulo práctico + biblioteca de ejercicios.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de entrenamiento funcional.

## 6 CLASES

### ● Clase 1 [En vivo]

- Introducción al Entrenamiento Funcional: ¿Qué es? ; ¿Para qué se usa? ; ¿En qué se basa?

### ● Clase 2 [Pregrabada]

- Patrones de movimientos y anatomía.
- Cómo incorporar ejercicios según su patrón.
- Articulaciones y músculos estimulados por patrón.

### ● Clase 3 [Pregrabada]

- Componentes de la carga para la programación de clases.
- Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT) - Diferencias con Entrenamiento Funcional parte I.
- Sistemas energéticos, fatiga del sistema nervioso central y muscular.

### ● Clase 4 [Pregrabada]

- Composición de una sesión de Entrenamiento Funcional.
- Métodos de entrenamiento: Tabata, AMRAP, EMOM, Circuitos, etc.
- Incorporación de HIIT en la sesión.
- Incorporar trabajos para diferentes capacidades físicas básicas.

### ● Clase 5 [En vivo]

- Diferencias HIIT y Funcional parte II.
- Incorporación de ejercicios y métodos de programación.
- Planificaciones semanales.
- Recomendaciones para dictado de clases.

### ● Clase 6 - Módulo práctico [Pregrabado]

- Análisis completo de ejercicios y técnicas.
- Biblioteca con más de 130 ejercicios: análisis biomecánico, muscular, foto y video del ejercicio en formato 360° inmersivo, progresiones y regresiones directas.

# INSTRUCTORADO MUSCULACIÓN Y MONITOR DE GIMNASIO

---

## OBJETIVOS DEL CURSO

El Instructorado tiene como objetivo profundizar conocimientos de planificación de rutinas para gimnasio, brindando herramientas prácticas y aplicables para coordinar la sala de musculación y atender en simultáneo a una gran cantidad de alumnos y alumnas con diversas características físicas y objetivos (tonificación, hipertrofia, fuerza, descenso de peso, entre otros), diagramando sus entrenamientos y manteniendo el respectivo seguimiento individual de su progreso.

Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar rutinas de entrenamiento en gimnasios e insertarse en el mercado laboral.



### DURACIÓN TOTAL

Conformado por 9 clases.  
Contenido detallado en la  
☒ próxima página.



### AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza  
Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte.

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 5 clases dictadas en vivo: clases 1, 2, 5, 6, 9.
- 3 clases pregrabadas: clases 3, 4, 7.
- Clase 8 pregrabada: módulo práctico + biblioteca de ejercicios.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de musculación.

## 9 CLASES

### ● Clase 1 [En vivo]

- Introducción al curso.
- Programar para varias personas o atletas.
- Componentes de la carga I: Volumen, intensidad, frecuencia, descanso.

### ● Clase 2 [En vivo]

- Componentes de la carga II: Volumen, intensidad, frecuencia, descanso.

### ● Clase 3 [Pregrabada]

- Fisiología: procesos de adaptación y sistemas energéticos.

### ● Clase 4 [Pregrabada]

- Fisiología: fatiga central y fatiga muscular.
- Recomendaciones para el ejercicio.

### ● Clase 5 [En vivo]

- Diagramación y distintas estructuras de rutinas de entrenamiento.
- Adaptación de estructuras de entrenamiento según nivel, objetivo y contexto.

### ● Clase 6 [En vivo]

- Planificación del entrenamiento a corto y mediano plazo.
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento (fuerza e hipertrofia).
- Diferencias y similitudes del entrenamiento de fuerza e hipertrofia.
- Autorregulación del entrenamiento.

### ● Clase 7 [Pregrabada]

- Anatomía y biomecánica a partir de los patrones de movimiento.
- Planos y ejes corporales.
- Músculos implicados en los movimientos.

### ● Clase 8 - Módulo Práctico [Pregrabada]

- Análisis completo de ejercicios y técnicas.
- Biblioteca con más de 130 ejercicios: análisis biomecánico, muscular, foto y video del ejercicio en formato 360° inmersivo, progresiones y regresiones directas.

### ● Clase 9 [En vivo]

- Programación de la sesión de entrenamiento.
- Técnicas avanzadas para incorporar en la programación de una rutina de gimnasio.

# CURSO

# LESIONES DEPORTIVAS

---

## OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es brindar al instructor y/o deportista los conocimientos básicos fundamentales en materia de lesiones deportivas, sus características anatómicas y biomecánicas, sus causas más frecuentes y las estrategias para prevenirlas.

También aprender a adaptar los entrenamientos a las limitaciones de aquellas personas que hayan sufrido una lesión y se hayan rehabilitado con un profesional de la salud que les otorgó el alta médica\*<sup>1</sup>, con el objetivo de fortalecer músculos y articulaciones para evitar la reincidencia de la lesión.



### DURACIÓN TOTAL

Conformado por 8 clases.  
Contenido detallado en la  
☒ próxima página.



### AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza  
Latinoamericana de Instructores  
de Fitness y Deporte\*<sup>2</sup>.

\*<sup>1,2</sup> Este curso no reemplaza a la Licenciatura en Kinesiología ni habilita al ejercicio legal de la profesión (Ley N°. 24.317).

# CONTENIDOS DE LA CURSADA

- 4 clases dictadas en vivo: clases 1, 4, 7, 8.
- 4 clases pregrabadas: clases 2, 3, 5, 6.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- 1 examen teórico integrador.

## 8 CLASES

### ● Clase 1 [En vivo]

- Definiciones básicas: lesión, esguince/luxación, fractura, traumatismo y anatomía básica.

### ● Clase 2 [Pregrabada]

- Anatomía tren superior.
- Biomecánica tren superior.

### ● Clase 3 [En vivo]

- Lesiones de miembro superior.
- Estrategias de prevención de lesiones de miembro superior.

### ● Clase 4 [Pregrabada]

- Ejercicios de fortalecimiento de músculos y articulaciones para evitar la reincidencia de las lesiones más comunes de miembro superior.

### ● Clase 5 [Pregrabada]

- Lesiones de tronco y cadera.
- Estrategias de prevención de lesiones de tronco y cadera

### ● Clase 6 [Pregrabada]

- Anatomía tren inferior.
- Biomecánica tren inferior.

### ● Clase 7 [En vivo]

- Lesiones de rodilla y tobillo.
- Estrategias de prevención de lesiones de rodilla y tobillo.

### ● Clase 8 [En vivo]

- Ejercicios de fortalecimiento de músculos y articulaciones para evitar la reincidencia de las lesiones más comunes de miembro inferior.

# CURSOS E INSTRUCTORADOS



AVANZADO FITNESS  
Y ACTIVIDAD FISICA



PERSONAL  
TRAINER



NUTRICION  
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL Y HIIT



MUSCULACION Y  
MONITOR DE GIMNASIO



PREPARACION  
FISICA DEPORTIVA



CALISTENIA



RUNNING



NUTRICION DEPORTIVA  
AVANZADO



LESIONES  
DEPORTIVAS



STRETCHING  
Y POSTURA



YOGA



FIT  
BOXING



PILATES  
REFORMER



RCP - REANIMACION  
CARDIOPULMONAR



SIGNOS  
VITALES

Contacto



[gualdatraining.com](http://gualdatraining.com)

[info@gualdatraining.com](mailto:info@gualdatraining.com)



[/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)



[@gualdatraining](https://www.instagram.com/gualdatraining)



[+54 9 11 2833-8110](https://wa.me/5491128338110)