

INSTRUCTORADO MUSCULACIÓN Y MONITOR DE GIMNASIO



Formación de instructores de musculación y monitores de gimnasio, para adquirir las herramientas teórico 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).



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

IGT
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

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.

MODALIDADES DE CURSADA



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 9 clases.
Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

+130 ejercicios de entrenamiento funcional con videos 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

Personal Trainers, profesores de educación física e Instructores del fitness (entrenamiento, ritmos, pilates, artes marciales, etc.) que busquen profesionalizarse y capacitarse como instructores de musculación y monitores de gimnasio, ampliando su campo de trabajo y posibilidades laborales.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área del fitness, formándose como instructores de musculación con capacidad de armar planificaciones según objetivos, mantener el seguimiento de un gran número de alumnos y coordinar la sala de musculación, con amplia salida laboral.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender herramientas de programación y diagramación de rutinas de gimnasio para planificar sus propios entrenamientos con objetivos de tonificación, fuerza e hipertrofia, entre otros.

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

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.

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

info@gualdatraining.com



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



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



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