

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.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva



LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

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.

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



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, Preparadores físicos, Instructores de Fitness y otras ramas que busquen profesionalizarse y formarse como Personal Trainers, ampliando su campo de trabajo hacia el entrenamiento personalizado orientado a objetivos y con amplia salida laboral.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área del fitness, capacitándose como Personal Trainers, con o sin conocimientos previos para así aprender a planificar y dictar clases personalizadas a los objetivos de las personas, ya sea en parques, gimnasios, domicilios, y con amplia salida laboral.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender herramientas de programación y diagramación de clases para así poder planificar sus propias rutinas de entrenamiento, ajustadas a sus objetivos y necesidades.

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

- 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.

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)