

**DIPLOMADO EN INSTRUCTOR
DE ENTRENAMIENTO PERSONAL
Y NUTRICIÓN FITNESS**

CONOCE MÁS



WWW.UNIPLUSACADEMY.COM

☎ 312 572 5152



OBJETIVO

Promover estrategias de trabajo basadas en el conocimiento práctico de las nuevas corrientes en entrenamiento personal y nutrición.

METODOLOGÍA



Clases online grabadas



Tutor en vivo



Material didáctico



**3 Meses
120 Horas**

2023
L
E
N
E
B

**Clases con
docentes
nacionales e
internacionales**



**Certificado
Internacional**



Modulo 1:

Fundamentos del entrenador personal



✓ **Fundamentos del ejercicio físico: cualidades de un entrenador personal**

✓ **Conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte**

✓ **Fisiología de la contracción muscular**

✓ **Músculo: más allá de la contracción muscular**

✓ **Principios biológicos del entrenamiento**



Modulo 2:

Metodología del entrenamiento

-  **Componentes de la carga del entrenamiento**
-  **Programación o periodización, qué dice la ciencia al respecto**
-  **Principios para el diseño de una sesión de entrenamiento**
-  **Neuromecánica aplicada a los procesos de entrenamiento**
-  **Sesión practica (Selección de ejercicios y análisis neuromecánica)**



Modulo 3:

Prescripción del ejercicio



Obesidad y diabetes



**Hipertensión y
prevención de lesiones
osteomusculare**



Adulto joven



**Mujeres en estado de
gestación**



**Sesión de análisis de
caso (Programación de
ejercicio físico según
grupo poblaciona**

Modulo 4:

TEORÍA Y PRACTICA, LA CLAVE PARA OBTENER RESULTADOS



Mecanismos de la hipertrofia muscular: ¿Cómo se construye la masa muscular?



Metodología de la investigación en las ciencias del ejercicio físico para la salud



Métodos del entrenamiento de la fuerza



Manejo y uso de bases de datos para la extracción de información confiable



Sesión practica (Aplicación de métodos de entrenamiento y análisis cualitativo de estos)



Sesión práctica (búsqueda y análisis de información)

**Formamos profesionales en el
ÁREA FITNESS**



Modulo 1.

Introducción a la Nutrición

-  **Introducción a la nutrición**
-  **Nutrimentos o nutrientes**
-  **Grupos de alimentos**
-  **Metabolismo**

Modulo 2:

Sistemas energéticos aplicados al ejercicio



Sistemas energético aplicados al deporte



Utilización de los carbohidratos durante el ejercicio



Efectos del ejercicio sobre el metabolismo de las grasas



Modulo 3:

Hidratación y electrolitos en el deporte



Hidratación y electrolitos en el deporte



Termoregulación y bebidas isotónicas en el deporte y fitness

Modulo 4

**Valoracion
cineantropometrica, peso
ideal y porcentaje de grasa.**

🏋️ **Valoracion
Cineantropometrica**

🏋️ **Peso ideal**

🏋️ **Porcentaje de grasa**



Modulo 5

**Suplementacion deportiva
aplicada al deporte y al
fitness de grasa.**

🏋️ **Suplementación
aplicada al deporte
y al fitness**

🏋️ **Cafeína y beta-alanina**

🏋️ **Entrega de taller final**



GUÍA DE INSCRIPCIÓN



- ① **Cancelar el valor de la inscripción del diplomado en las cuentas autorizadas.**
- ② **Diligenciar el formato de matrícula, y reenviar al correo la confirmación de tu inscripción con los términos y condiciones.**
- ③ **Llegará a tu correo la verificación de inscripción en un plazo de 8 días.**

DOCENTES



Miller Vargas Santiago



Mc Métodos de investigación en educación



Profesional en entrenamiento deportivo



Tecnólogo en actividad física



Joven investigador en la división de investigación DBSS

Camilo Andrés Rincón



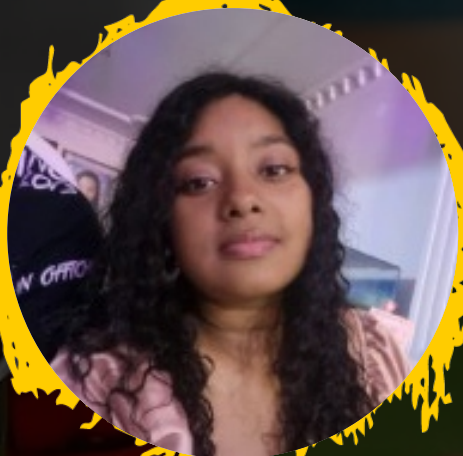
**Magister en Nutrición Deportiva
Profesional en Entrenamiento Deportivo**



**Tecnólogo en Actividad Física
Antropometrista ISAK**



Joven investigador de la división de investigación DBSS - Dynamical Business & Science Society



Karen Brizeth Ortiz



Nutricionista Dietista en salud de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali

PROGRAMA INTERNACIONAL

INSTRUCTOR DE ENTRENAMIENTO
Y NUTRICIÓN FITNESS

UniplusAcademy



uniplus_academy



www.uniplusacademy.com

