

Los participantes que se hayan preinscrito con 7 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 15% en el precio.

CURSO		ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO PERSONAL	
DESCRIPCIÓN		Para aquellas personas que quieren ofrecer el servicio de Entrenador personal.	
CONTENIDO	<p>MODULO 1 ENTRENAMIENTO PERSONAL: Valoración inicial</p> <p>1.1 ¿Hacia donde vamos? aspectos generales de la sociedad actual</p> <p>1.2 Vision, tipos y objetivos del cliente</p> <p>1.3 Valoración inicial del cliente</p> <p>1.4 Anatomía funcional</p> <p>1.5 Evaluar – detectar – corregir</p>		
	<p>MODULO 2 ENTRENAMIENTO PERSONAL: Fundamentos del entrenamiento de fuerza y ganancia muscular</p> <p>1.1 patrones básicos de movimiento</p> <p>1.2 entrenamiento orientado a la ganancia de masa muscular y fuerza</p>		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>MODULO 3 ENTRENAMIENTO PERSONAL: Programación del entrenamiento y pérdida de peso</p> <p>1.1 entrenamiento orientado a la pérdida de peso</p> <p>1.2 planificación y programación del entrenamiento</p>		
	<p>- Estudiar las condiciones de partida de un usuario y elaborar propuestas de mejora de su estado físico en oxigenación, capacidad cardiovascular, fuerza, flexibilidad, resistencia, etc.</p> <p>- Conducir, orientar, acompañar, corregir y prestar un servicio personalizado de calidad en la práctica de la actividad física de los usuarios a su cargo.</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Cualquier persona que quiera acceder al puesto de Entrenador personal o mejorar sus conocimientos.	ESPACIOS DOCENTES	Essential training Puerto deportivo de Getxo Muelle de Arriluce S/N local D-2
PERIODO DE PROGRAMACION	4 y 11 de Mayo de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábados
Nº SESIONES	20h	HORARIO	S: 9 a 14h y 15 a 20h