

CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y FITNESS

BIENVENIDOS

Curso intensivo de 5 clases (modalidad online y presencial) dirigido a preparadores físicos, nutricionistas y kinesiólogos. Combina teoría actualizada y práctica aplicada para abordar la planificación, prescripción y adaptación fisiológica del entrenamiento en contextos de salud, fitness y rendimiento. Una oportunidad para actualizar herramientas, integrar saberes y aplicar el ejercicio desde una perspectiva científica e interdisciplinaria.

CONTENIDOS

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Este módulo entrega las bases teóricas y prácticas para comprender, aplicar y analizar distintos métodos de evaluación de la fuerza muscular en contextos deportivos, clínicos y de rehabilitación. Se abordarán herramientas como la dinamometría, test de 1RM, encoder, plataformas de fuerza, con énfasis en su aplicación para optimizar el rendimiento, prevenir lesiones y personalizar programas de entrenamiento. Se analizarán también indicadores clave como fuerza máxima, potencia, velocidad de ejecución y resistencia muscular, con criterios de interpretación según tipo de población y objetivo del entrenamiento

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Este módulo entrega las herramientas necesarias para estructurar planes de entrenamiento eficaces, considerando objetivos específicos, características individuales y ciclos de carga. Se abordarán los principios de periodización, la organización de macrociclos, mesociclos y microciclos, y la integración del entrenamiento de fuerza, resistencia, potencia y recuperación. El enfoque está orientado a optimizar el rendimiento deportivo y prevenir el sobreentrenamiento a lo largo de la temporada.





CONTENIDOS

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA HIPERTROFIA

Este módulo se enfoca en los principios fisiológicos y prácticos del entrenamiento orientado al aumento de masa muscular. Se analizarán distintos métodos de hipertrofia (tradicional, por repeticiones forzadas, rest-pause, dropsets, entre otros), así como la selección de ejercicios, rangos de repeticiones, tiempos de descanso y manejo del volumen e intensidad. El objetivo es que los participantes puedan aplicar estrategias efectivas y seguras para maximizar la hipertrofia según el perfil y nivel del deportista.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Este módulo entrega los conocimientos teóricos y prácticos para realizar evaluaciones corporales mediante técnicas antropométricas estandarizadas. Se abordará la medición de pliegues cutáneos, perímetros, diámetros óseos y estatura, así como el uso de fórmulas para estimar la composición corporal. Además, se enseñará la correcta interpretación de los datos para guiar decisiones en entrenamiento, nutrición y control del rendimiento. Se incluyen prácticas con instrumentos como el adipómetro, cinta métrica y calibres óseos



MODULOS



MODULO	DOCENTE	FECHA	HORARIO
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	CRISTIAN FERRADA	5 DE JULIO	11:00 - 14:00
PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	CRISTIAN FERRADA	12 DE JULIO	11:00 -14:00
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA HIPERTROFIA	CRISTIAN FERRADA	19 DE JULIO	11:00 - 14:00
EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA	FELIPE MUÑOZ	26 DE JULIO	15:00 - 18:00
METABOLISMO ENERGÉTICO	FELIPE MUÑOZ	2 DE AGOSTO	15:00-18:00



DOCENTES



FELIPE MUÑOZ



CRISTIAN FERRADA



Reserva tu cupo hoy y potencia tu práctica profesional con herramientas actualizadas, aplicables y basadas en evidencia.

INICIO 5 DE JULIO

