DIPLOMATURA

PERSONAL TRAINER



INSTITUTO
LEONARDO DA VINCI

100% ONLINE

CLASES EN VIVO

DURACIÓN: 4 MESES

Entrenamiento personalizado
para objetivos reales.

Fundamentación

Herramientas teóricas y prácticas para el entrenamiento personalizado.

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

La búsqueda de bienestar físico y mental demanda profesionales que colaboren de manera activa y ética con los objetivos personales de salud.

El Personal Trainer diseña y aplica programas de entrenamiento orientados al mejoramiento de las capacidades funcionales y a objetivos específicos de salud o estética, según las necesidades de cada persona.

Esta formación integral brinda herramientas teóricas y prácticas para desarrollar el trabajo de entrenamiento personalizado.

ENFOQUE DE LA FORMACIÓN

Comprender la composición corporal, la anatomía y la fisiología muscular. Establecer objetivos, programar entrenamientos y organizar sesiones que integren trabajo muscular, cardiovascular y vuelta a la calma.

Planificación, criterios de entrenamiento y adaptación a distintas etapas de la vida, con aspectos generales de nutrición deportiva.

DESARROLLO PROFESIONAL

Salida Laboral

Ámbitos de aplicación según la formación y las competencias profesionales.

- Gimnasios y centros deportivos.
- Entrenamiento personalizado a domicilio.
- Entrenamientos online y asesorías virtuales.
- Clínicas de rehabilitación, dentro de equipos profesionales.
- Empresas y programas de bienestar corporativo.
- Clubes y asociaciones deportivas.
- Colaboración con nutricionistas y coaches de salud.
- Turismo y resorts.
- Creación de contenido fitness.
- Comunidades de adultos mayores.
- Centros de yoga, CrossFit o entrenamiento funcional: asesoría complementaria a actividades grupales.
- Emprendimiento de programas fitness.
- Asesoría de fitness en centros de estética o spas.

CERTIFICACIÓN

Avales y certificaciones

Certificación final: Diplomatura Personal Trainer.

CERTIFICACIÓN NACIONAL

Cámara Argentina de Formación Profesional y Capacitación Laboral.
Resolución N° 2517/17. Certificación arancelada.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OIEP - Organización Internacional para la Educación Permanente.
Certificación arancelada.

OTROS AVALES

Aula Universitaria: Kinesiología y Fisioterapia.

Santa Fe: Centro de Alto Rendimiento y Rehabilitación Deportiva Integral.

Ambas certificaciones contienen un código QR para verificar su autenticidad y el cumplimiento de los requerimientos académicos establecidos.

PLAN DE ESTUDIO

Contenido

Fundamentos y herramientas para el entrenamiento personalizado.

Perfil y objetivos del entrenador personal

- ¿Qué es ser un entrenador personal?
- Habilidades y capacidades de un Personal Trainer.
- Establecimiento de objetivos y condiciones.
- Composición corporal.

Anatomía, fisiología y energía

- Sistemas energéticos. Trabajo aeróbico.
- Anatomía general de cada grupo muscular.
- Diferencias de entrenamiento y ejemplos de rutinas.
- Fisiología muscular.

PLAN DE ESTUDIO

Contenido

Fundamentos y herramientas para el entrenamiento personalizado.

Planificación y sesión de entrenamiento

- Programación y planificación del entrenamiento.
- Armado de una sesión de entrenamiento.
- Aspectos a tener en cuenta.
- Cómo optimizar la sesión.

Entrenamiento integral

- Entrenamiento cardiovascular.
- Vuelta a la calma.
- Entrenamiento en diferentes etapas de la vida.
- Aspectos generales de la nutrición deportiva.

EQUIPO DOCENTE

Docente

Experiencia y formación aplicada al entrenamiento y al fitness.



JUAN FRANCISCO COCCI

Personal Trainer.

Entrenador especializado en entrenamiento femenino.

FORMACIÓN DESTACADA

- Instructor en Musculación.
- Instructor en Stretching.
- Instructor en Entrenamiento Funcional y HIIT.
- Entrenador en categorías Bikini y Wellness.
- Coach en nutrición y suplementación deportiva.

INFORMACIÓN DE CURSADO

FORMATE COMO PERSONAL TRAINER

MODALIDAD

100% online

DURACIÓN

4 meses

CURSADO

Clases semanales en vivo por Google Meet

RECURSOS DE APRENDIZAJE

Campus virtual y grupos de apoyo

Contenidos para comprender, planificar y conducir el entrenamiento.

Diplomatura

Personal Trainer