INSTRUCTORADO EN

ENTRENAMIENTO

FEMENINO



INSTITUTO
LEONARDO DA VINCI

100% ONLINE

CLASES EN VIVO

DURACIÓN: 5 MESES

Diseño y conducción
del entrenamiento femenino.

Fundamentación

Herramientas para diseñar y liderar programas de entrenamiento personalizados.

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

El instructorado responde a la demanda de capacitaciones especializadas que aborden las necesidades de las mujeres en el ámbito del fitness y el entrenamiento físico.

Reconociendo diferencias fisiológicas, anatómicas y psicológicas, la formación busca brindar herramientas para diseñar y liderar programas efectivos y personalizados para mujeres de distintas edades y niveles de condición física.

ENFOQUE DE LA FORMACIÓN

Integra anatomía, fisiología femenina, entrenamiento de fuerza, metabolismo energético, cardio, nutrición y planificación de rutinas, con contenidos sobre entrenamiento en distintas etapas de la vida.

Una formación para comprender las características del entrenamiento femenino y organizar clases y rutinas con criterio.

DESARROLLO PROFESIONAL

Salida Laboral

Ámbitos de aplicación según la formación previa y las competencias profesionales.

- Gimnasios, centros deportivos y estudios de entrenamiento.
- Grupos de entrenamiento al aire libre.
- Entrenamiento personal a domicilio.
- Entrenamiento online o virtual.
- Centros de bienestar y spa deportivos.
- Instituciones educativas y deportivas.
- Consultoría en programas de fitness corporativos.
- Clubes deportivos y centros de alto rendimiento.
- Creación de contenido fitness en redes sociales y plataformas online.
- Trabajo con poblaciones específicas.
- Entrenamiento durante el embarazo y el posparto.

CERTIFICACIÓN

Avales y certificaciones

Certificación final: Instructor en Entrenamiento Femenino.

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

Anatomía, entrenamiento, nutrición y planificación aplicada.

Fundamentos, anatomía y fisiología

- Introducción al entrenamiento femenino.
- Términos anatómicos.
- Anatomía de espalda, abdomen, lumbares y miembros superiores e inferiores.
- Fisiología femenina.
- Diferencias de composición corporal entre la mujer y el hombre.
- Hormonas y ciclo menstrual.
- Relación entre la mujer y el deporte.

Entrenamiento y metabolismo

- Entrenamiento de espalda, abdomen, lumbares y miembros superiores e inferiores.
- Diferencias de entrenamiento.
- Desarrollo de una clase de entrenamiento.
- Metabolismo energético.
- Umbral anaeróbico y aeróbico.
- Cardio HIIT y LISS.

PLAN DE ESTUDIO

Contenido

Anatomía, entrenamiento, nutrición y planificación aplicada.

Nutrición y suplementación

- Nutrición femenina.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Tips de alimentación vegana y vegetariana.
- Suplementación natural para la mujer.
- Suplementación química femenina.

Planificación y etapas de la vida

- Ejemplos de armado de rutina.
- Somatotipos.
- Entrenamiento durante el embarazo.
- Entrenamiento de adultas mayores.
- Entrenamiento en casa.

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 PARA ENTRENAR CON ENFOQUE FEMENINO

MODALIDAD

100% online

DURACIÓN

5 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.

Instructorado en

Entrenamiento Femenino