

# ENTRENADOR PERSONAL



**INFÓRMATE Y FÓRMATE**

**C.Alfonso Trujillo ,38300 La Orotava**

**(en el interior de la Estación de Guaguas de La Orotava)**

**Teléfono: 922 33 66 54**

**Whatsapp: 660 126 909**

**Mail: [infoorotava@academiasfep.com](mailto:infoorotava@academiasfep.com)**

## ¿ CÚAL ES EL OBJETIVO DEL CURSO?

Proporcionar los conocimientos necesarios para asumir correctamente las tareas como entrenador personal en distintas prácticas deportivas.

## ¿ QUE SALIDAS PROFESIONALES TIENE ?

La realización de este curso te capacita para que puedas trabajar como monitor de sala de gimnasios, centros deportivos, preparador personal, etc

## ¿ CUANTO CUESTA EL CURSO ?

**Matrícula: 80,25€** (incluye seguro escolar + trámites administrativos)

**Precio del curso: 85,60€** al mes (x 8 cuotas)

**Diploma: 74,90€**

## OFERTA ESPECIAL

"ALUMNOS ACTUALES Y ALUMNOS ANTIGUOS"

**Matrícula: 42,80€** (incluye seguro escolar + trámites administrativos)

**Precio del curso: 74,90€** al mes (x 8 cuotas)

**Diploma: 74,90€**

### CONTENIDO:

- ◆ Preparación Física: Definición, tipos y funciones.
- ◆ Introducción al cuerpo humano: La célula y los tejidos.
- ◆ Sistema óseo y las articulaciones principales de las patologías:
  - Funciones del sistema muscular.
  - Componentes del sistema muscular
    - \*Músculo estriado (esquelético)
    - \*Músculo liso
    - \*Músculo cardíaco
  - La formación de los músculos
  - Funcionamiento
  - Principales patologías
- ◆ Músculos del cuello:
  - Inserciones, movimientos y ejercicios
- ◆ Músculos del del tronco:
  - Inserciones, movimientos y ejercicios
- ◆ Músculos de las extremidades superiores:
  - Inserciones, movimientos y ejercicios
- ◆ Músculos de las extremidades inferiores:
  - Inserciones, movimientos y ejercicios
- ◆ Planos y ejes del movimiento humano
  - Principales patologías
- ◆ Sistema cardiovascular:
  - Principales patologías
- ◆ Sistema nervioso
  - Principales patologías
- ◆ Sistema somato sensorial
- ◆ Fisiología del ejercicio
- ◆ Condición física

- ◆ Capacidades físicas
  - Fuerza -
  - Velocidad -
  - Resistencia -
  - Flexibilidad
- ◆ Habilidades y destrezas motrices:
  - Desplazamientos
  - Saltos
  - Giros
  - Lanzamientos y recepciones
  - Equilibrio
  - Coordinación
- ◆ Metodología de preparación física
- ◆ Sistemática de preparación física
- ◆ Aspectos psicopedagógicos
- ◆ Planificación y práctica
- ◆ Deporte y actividad física
- ◆ Entrenamiento físico: Nivel, tipos
- ◆ Principios del entrenamiento
- ◆ Necesidades energéticas
- ◆ Alimentación
- ◆ Pesos y medidas ideales
- ◆ Ejercicios
- ◆ Relajación
- ◆ Conceptos claves
- ◆ Rol del Preparador Físico
- ◆ Evaluación y test finales.

## COMPLEMENTARIO:

Como novedad en este curso para que los alumn@s finalicen el curso como auténticos profesionales, hemos incluido en el temario.

Que una vez al mes tengan clase con un Osteópata donde puedan aprender técnicas de alto rendimiento deportivo:

- Descargas musculares
  - Tipología de músculos
  - Funciones
  - Evitar lesiones musculares
  - Ángulos de trabajo
- Carencias deportivas
  - Aprovechamiento de las actividades
  - Aprendizaje y función
  - Adaptación de ejercicios en función de patologías y enfermedades del cliente
- Ruedas de rendimiento

## EVALUACIÓN::

Para aprobar y obtener la acreditación el alumno deberá superar los diferentes exámenes que se le exigen.

## MÁS RAZONES POR LAS QUE ESTUDIAR EN ACADEMIAS FEP:

- ✓ La experiencia es un grado: Llevamos más de 20 años formando a profesionales, y eso, cuando se trata de proyectar tu carrera profesional, se nota.
- ✓ Facilidades de pago: Pago directo o mes a mes, tú eliges, nosotros nos adaptamos.
- ✓ Fácil accesibilidad: Nuestra academia está en la misma estación de las Guaguas de La Orotava; seas de donde seas somos la academia más accesible desde cualquier punto del norte de la isla.

Cursos SANITARIOS	
Auxiliar de Odontología	Auxiliar de Enfermería
Dermocosmética	Aux. De Medicina Estética
Aux. de Farmacia y Parafarmacia	
Cursos TERAPIAS ALTERNATIVAS	
Quiromasaje	Dietética y Nutrición
Cursos Del MUNDO ANIMAL	
Aux. Técnico Veterinario	Peluquería Canina
Curso Animales Exóticos 	
OTROS Cursos	
Gobernanta	Lengua Signos A1 A2
Auxiliar De Instalador de Placas Solares 	