

## Especialidad:

# Fisicoconstructivismo & fitness

## Requisitos:

NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS	DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR	CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL)
CUADERNO PARA TOMAR NOTAS	PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN	ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS.

### DIAS Y HORARIOS DISPONIBLES:

- VIERNES DE 4:00 A 8:00 P.M. (PRESENCIAL O EN LNEA)
- SABADOS DE 9:00 A 2:00 P.M. (PRESENCIAL O EN LNEA)
- DOMINGOS DE 9:00 A 2:00 P.M. (PRESENCIAL O EN LNEA)

## Cuotas de recuperación:

<b>INSCRIPCIÓN INICIAL \$950.00*</b> *1era CLASE INCLUIDA	
<b>CUOTA DE RECUPERACIÓN:</b>	\$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$950.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,950.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,950.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas)
<b>2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25):</b>	\$300.00 C/U
<b>CREDECIAL ESCOLAR:</b>	\$100.00 (7 MESES)
<b>MANUALES:</b>	Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo.
<b>UNIFORMES ESCOLARES:</b>	<b>DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374</b>
<b>TRAMITES DE CERTIFICACION</b>	<b>\$1,650.00</b>

## Modalidad: Presencial o en Línea



## ITPF & Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud

Incorporada a la SEP . Acuerdo 17FT061 de fecha 09 de febrero 2017

# Temario . Plan de estudios

1. Determinación IMC, procedimientos para determinar % grasa, problemas de simetría espalda
2. Determinación de peso ideal, diversas pruebas en pista para det. V02
3. Fórmulas para determinar somatotipo, det. Porcentaje grasa, mitos del culturismo, problemas simetría hombro
4. Pruebas resistivas, mitos del físico- culturismo
5. Pruebas para determinar fuerza máxima y formulas, problemas simetría brazos y teoría de antebrazo
6. Tipos de hipertrofia y métodos de entrenamiento
7. Perfil del entrenador, identificación del uso de esteroides, procedimientos para determinar cálculos calóricos aldra
8. Practica y teoría de entrenamiento pliométrico, fórmulas para determinar quema de calorías al correr y bicicleta
9. Pruebas de flexibilidad y teoría, formula general para determinar calorías quemadas en bicicleta
10. Ejecución correcta de ejercicios en gimnasio, practica resistiva de abdomen, problemas simetría abdomen
11. Diversas pruebas para determinar tipos de fibras (BLANCAS- ROJAS)
12. Planos de movimiento, planimetría, sistemas de entrenamiento, teoría de bíceps- triceps
13. Ejercicios para desviaciones de espalda, entrenamiento en niños, formula de masa magra
14. Lesiones y métodos de rehabilitación, sistema muscular
15. Sistemas energéticos, frecuencia cardiaca y presión arterial
16. Metodología del calentamiento y estiramiento
17. Diferencia entre fuerza máxima y fuerza relativa, como estructurar un entrenamiento
18. Ejercicios de riesgo teoría de acondicionamiento físico y principios
19. Practica de entrenamiento total, métodos para mejora de la resistencia
20. Métodos de entrenamientos americanos, diferencia entre volumen e int. De entrenamiento
21. Métodos de entrenamientos europeos, protocolo para medir voz en bicicleta
22. Importancia del trabajo aeróbico, prácticas para desarrollo del pectoral
23. Importancia del trabajo aeróbico, prácticas para desarrollo del pectoral
24. Practica para pantorrilla, ind del uso de los E. A. A., teoría de problemas de simetría tórax
25. Practica para hombro y espalda, ind. del uso de los E.A.A. parte dos, explicación para formular ciclos
26. Preparación para concurso, practica de brazo y antebrazo
27. Clínicas de abdomen, índice, cintura- altura, segunda parte de preparación de concurso, problemas simetría pantorrilla
28. Sistemas óseos, problemas de simetrías piernas
29. Det. Somatotipo, pruebas resistencia en