

NASM CERTIFIED PERSONAL TRAINER [NASM-CPT]

NOMBRE EN ESPAÑOL:

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENTRENADOR PERSONAL DE NASM

INTRODUCCIÓN: Utiliza el Modelo *Optimumm Performance Training* de NASM (NASM-OPT™) aprenderás a desarrollar en un mismo sujeto todas las capacidades funcionales. Utilizándolo podrás ayudar a tus clientes de diversas poblaciones a cumplir sus objetivos de salud, estética y rendimiento.

DURACIÓN: 150 horas (aproximadamente 3 meses)

DESCRIPCIÓN: Esta certificación es el pilar base de educación aplicada a la práctica de toda persona que busque dedicarse de forma seria y profesional al entrenamiento personal, en sus capítulos podrás recorrer desde los temas más sencillos hasta los apartados complejos de las ciencias del ejercicio para obtener la acreditación internacional más respetada a nivel mundial.

SECCIONES:

1. Desarrollo profesional y responsabilidad
2. Relaciones con el cliente y coaching conductual
3. Ciencias básicas y aplicadas al ejercicio
4. Evaluaciones físicas y de movimiento
5. Técnicas de ejercicio e instrucción física
6. Diseño de programas de entrenamiento

APRENDE A USAR:

Plantillas de sesión de entrenamiento
 Esquema de trabajo semanal
 Calendario de diseño mensual
 Herramienta de periodización anual

¿QUÉ INCLUYE?

+45 videos en capítulos +200 demostraciones de ejercicios



Nota: Originalmente, había una sexta fase del Modelo OPT™
 - Potencia máxima - pero los expertos de NASM la convirtieron en la Especialización en Alto Rendimiento.