
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Cada etapa en la vida de una mujer tiene diferentes necesidades de entrenamiento físico. Aprende lo necesario para que tus clientes cubran sus necesidades en las diferentes etapas de su vida con esta Especialidad en Entrenamiento para Mujeres (NASM-WFS).

La NASM-WFS, te dará las herramientas y los recursos necesarios para que aprendas a diseñar y adaptar tu programa de entrenamiento a todo tipo de clientes y condiciones físicas.

OBJETIVOS:

1. Entender las demandas específicas de prácticas de actividad física en las mujeres
2. Describir las principales motivaciones que pueden generar apego a las actividades físicas en las mujeres
3. Adaptar e implementar técnicas generales de instrucción de ejercicios grupales en clases de mujeres respetando las diferencias anatómicas, estructurales y fisiológicas en diferentes etapas de la vida
4. Diseñar y aplicar estrategias comprensivas que asesoren e intervengan en la clientela de mujeres

CONTENIDO TEMÁTICO:

Módulo 1. Introducción a la salud y condición física de las mujeres

Módulo 2. Consideraciones psicológicas y anatómicas para mujeres

Módulo 3. Consideraciones fisiológicas para condición física en mujeres

Módulo 4. Evaluaciones de aptitud física para mujeres

Módulo 5. Entrenamiento de flexibilidad para mujeres

Módulo 6. Entrenamiento cardiorrespiratorio para mujeres

Módulo 7. Entrenamiento de CORE, equilibrio y pliométrico para mujeres

Módulo 8. Entrenamiento de resistencia para mujeres

Módulo 9. Diseño de programa integrado para clientas

Módulo 10. Pautas de nutrición para mujeres

Módulo 11. Desarrollo empresarial y profesional