



# **CERTIFICACIÓN CENTROAMERICANA DE ENTRENADOR PERSONAL**

**EXPERIENCIA EDUCATIVA**

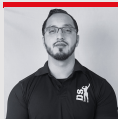
**innovaFIT**  
CERTIFICACIONES FITNESS EN LATINOAMÉRICA

**NASM**

**International  
Licensee**



## CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL (NASM-CPT)



**LIC. DAVID  
SIFUENTES**





**BASES DE LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO Y BIOMECÁNICA  
FUNCIONAL**

**INTRODUCCIÓN:** Dominarás los componentes anatómicos, fisiológicos y biomecánicos del sistema de movimiento humano compuesto por el sistema nervioso, esquelético y muscular desde sus estructuras hasta sus funciones. Con ello podrás describir cómo estos sistemas responden y se adaptan al ejercicio.

**DURACIÓN:** 6 horas

**DESCRIPCIÓN:** Dentro de la parte teórica se abordan los conceptos básicos necesarios para llevar a cabo desafíos prácticos que le permitirán al estudiante familiarizarse con el esfuerzo físico requerido en pruebas de estimación de repeticiones máximas como una herramienta clave el entrenamiento, con relación a la valoración de parámetros de capacidades físicas y movimiento en nuestros clientes.

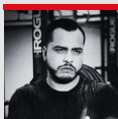
### ¿QUÉ PRUEBAS DE ESTIMACIÓN (REPETICIÓN MÁXIMA) CONOCERÁS?

SQUAT	CRUNCH	PUSH-UP	PLANK
			

**ADQUIERE ESTA HERRAMIENTA:** Fórmula de estimación EPLAY 1RM =  $[1 + 0.033 \times n] \times \text{kg}$



## CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL (NASM-CPT)



**LCE. JAY  
EHRENSTEIN**

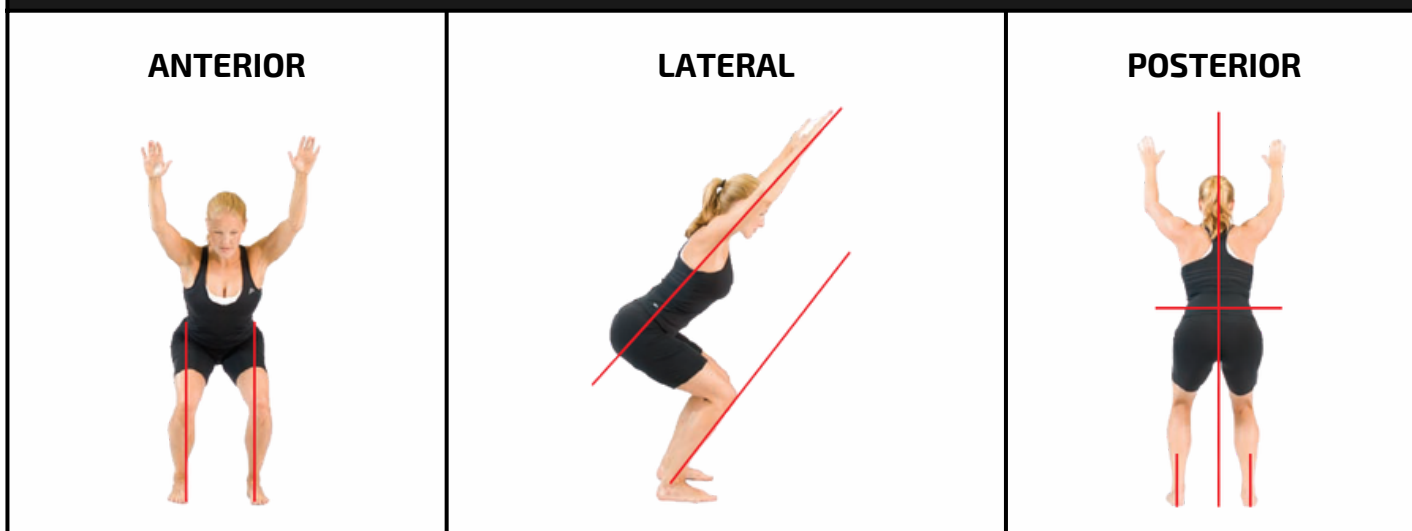
### EVALUACIONES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

**INTRODUCCIÓN:** Para aprender a diseñar programas de entrenamiento eficaces, primero deberás determinar el punto de partida de cada cliente con una evaluación integral que implique una serie de mediciones que ayudan a conocer el nivel actual de salud y aptitud física del cliente.

**DURACIÓN:** 6 horas

**DESCRIPCIÓN:** En este módulo aprenderás de forma práctica cómo llevar a cabo una evaluación de puntos específicos de verificación como pie-tobillo, rodilla, cadera [complejo lumbo-coxo-pélvico], hombros y cabeza, a un cuerpo estático desde su postura y a uno dinámico desde su movimiento.

#### APRENDE A IDENTIFICAR PATRONES DE DISTORSIÓN POSTURAL | VERIFICA ESTAS VISTAS:



#### MATERIALES INCLUIDOS:

Tabla de soluciones para evaluación de postura y movimiento

Tabla de resolución para músculos potencialmente hipoactivos e hiperactivos

Lista de posibles diagnósticos de posturas y movimientos alterados





# CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL (NASM-CPT)

**POR CONFIRMAR**

## METODOLOGÍA Y SISTEMATIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**INTRODUCCIÓN:** El modelo OPT utiliza una plantilla de entrenamiento específica para ayudar a organizar las rutinas diarias de ejercicio de manera segura, sistemática y progresiva. Podrás seguir siempre la misma plantilla; las únicas diferencias son las variables agudas y los ejercicios seleccionados

**DURACIÓN:** 6 horas

**DESCRIPCIÓN:** Conocerás los métodos y sistemas de entrenamiento más efectivos para cada capacidad física desde los fundamentos científicos más actualizados, así como los beneficios del trabajo apropiado de cada una.

Aprenderás a trabajar todas las capacidades físicas, en todas las poblaciones, sin importar el momento en que lleguen contigo, su nivel de condición física o si han tenido experiencia previa en el entrenamiento

**APRENDE A USAR:**

**Plantillas de programación por temporalidad:**

- Microciclos
- Mesociclos
- Macro ciclos

Optimum Performance Training®						NASM
CLIENT'S NAME:						
GOAL:						
PHASE:						
DATE:						
EXERCISE	SETS	REPS	TEMPO	REST	NOTES	
<b>WARM-UP</b>						
<b>ACTIVATION (core &amp; balance)</b>						
<b>SKILL DEVELOPMENT (plyometric &amp; SAQ)</b>						
<b>RESISTANCE TRAINING</b>						
<b>CLIENT'S CHOICE</b>						
<b>COOL-DOWN</b>						
Coaching Tips:						





## CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL (NASM-CPT)



**MTRO. EDUARDO  
RODRÍGUEZ**

**DISEÑO DE PROGRAMAS BASADOS EN EL MODELO  
NASM-OPT™ (ESTABILIZACIÓN, FUERZA Y POTENCIA)**

**INTRODUCCIÓN:** Mediante 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:** 6 horas

**DESCRIPCIÓN:** En la primer clase se instruye a conocer y entender los fundamentos del Modelo NASM-OPT™ mediante sus 3 niveles [estabilización, fuerza y potencia], en su segunda parte mediante un método inmersivo de trabajo presenciarás una sesión de entrenamiento completa donde analizarán y resolverán todas las dudas que tengas sobre cada fase del Modelo NASM-OPT™, partiendo con ejemplos de calentamiento, ejercicios clave y el desarrollo hasta vuelta a la calma del entrenamiento.

### APRENDE A USAR:

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



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



## CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL (NASM-CPT)



**Dr. Martín Yong**

**NUTRICION Y SUPLEMENTACION DEPORTIVA**

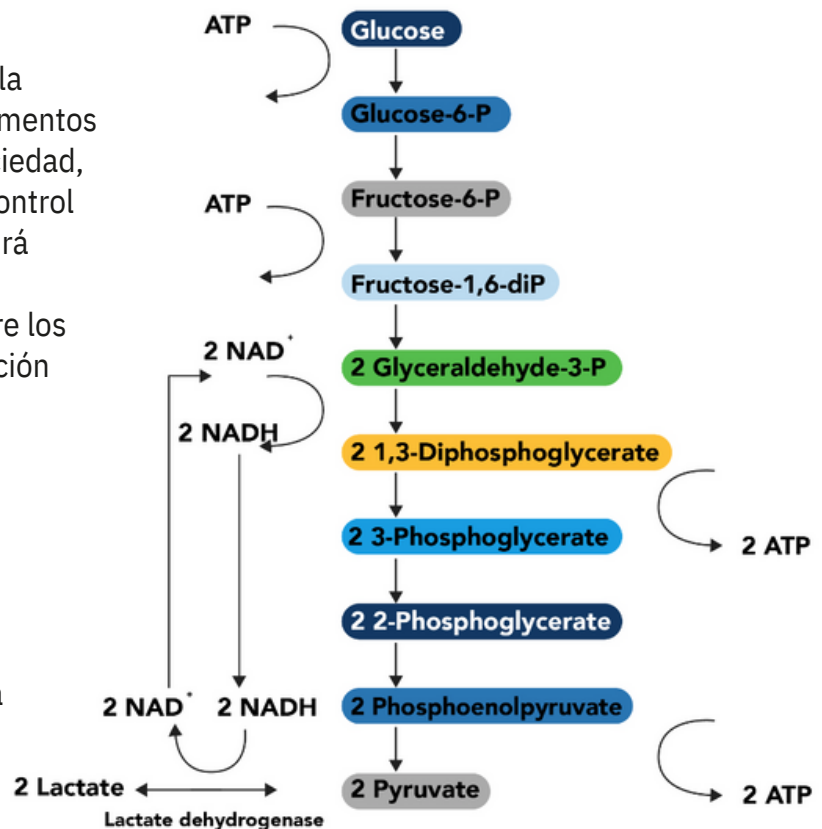
**INTRODUCCIÓN:** Mediante este modulo aprenderas a gestionar los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el optimo desarrollo deportivo asi mismo abordaras los complementos ergogenicos que te permitiran elevar el rendimiento tuyo o de tus clientes; cumpliendo asi los objetivos ya se de estetica/rendimiento/salud

**DURACIÓN:** 4 horas

**DESCRIPCIÓN:** Describirás la forma en que la composición y los macronutrientes de los alimentos que ingiere una persona puede afectar la saciedad, distensibilidad, el gasto de energía diario y control de peso. Con ello el entrenador personal podrá responder preguntas, lidiar con problemas y derribar mitos con respecto a la relación entre los macronutrientes, suplementación y la alteración exitosa de la composición corporal.

**APRENDE A USAR:**

- Cuestionarios de frecuencia alimenticia
- Recordatorio de 24 horas
- Registro de dieta
- Suplementos basados en evidencia científica





## ASPECTOS DESTACADOS INCLUIDOS EN EL CURSO:

- ✓ Formato de autoaprendizaje 100% en línea: Utiliza nuestra plataforma educativa de vanguardia.
- ✓ Acceso en cualquier momento, desde cualquier dispositivo, las veces que quieras mientras tengas conexión a internet.
- ✓ A tu propio ritmo, lo puedes completar en tan solo 4 semanas.
- ✓ Biblioteca de guías y recursos descargables.
- ✓ 6 secciones con 23 capítulos a detalle.
- ✓ +45 videoconferencias; videoteca virtual con +200 videos de demostración de ejercicios.
- ✓ Exámenes de práctica y pruebas de conocimientos.
- ✓ Examen final de certificación internacional.

**CONVIÉRTASE EN UNO DE LOS ENTRENADORES  
MÁS RESPETADOS Y MEJOR PAGADOS**



DIRECCION.ACADEMICA@INNOVAFIT.MX



322 320 8254