

**Duración  
del curso: 30 horas**

**Precio: 100 €**

**Inscripciones en:**

<http://www.cid-umh.es/es/cursos.html>



*Universidad Miguel Hernández de Elche*

# **E**SPECIALIZACIÓN TÉCNICA EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

**Del 9 de noviembre  
al 1 de diciembre  
de 2012**

**Viernes**

**de 16:00h a 21:00h**

**Sábados**

**de 9:00h a 14:00h**

**Centro de Investigación  
del Deporte**

**UNIVERSIDAD  
MIGUEL HERNANDEZ**



# ESPECIALIZACIÓN TÉCNICA EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

El entrenamiento personalizado es un área de desarrollo profesional muy importante en el ámbito de la actividad física. El presente curso pretende formar sobre la planificación y periodización del entrenamiento personalizado. Para ello se expondrán los aspectos más importantes a tener en cuenta cuando planificamos un entrenamiento individualizado.

## Objetivos del curso:

- Profundizar en los conocimientos del fitness, wellness y entrenamiento personal.
- Conocer el funcionamiento de las sesiones dirigidas de acondicionamiento físico en el entrenamiento personalizado.
- Evaluar el estado de forma inicial del cliente y su estatus de salud.
- Planificar y periodizar correctamente los programas de acondicionamiento físico en el entrenamiento personalizado.
- Conocer la nutrición adecuada al tipo de trabajo de acondicionamiento físico.

NOVIEMBRE 2012		
DÍA	CONTENIDOS	PONENTE
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del curso.</li> <li>- Evaluación del estado de salud y de forma.</li> <li>- Primeros auxilios.</li> <li>- El marketing del entrenador personal.</li> </ul>	Adolfo Aracil Manolo Moya Juan Antonio Moreno
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de las manifestaciones de fuerza, resistencia y flexibilidad.</li> <li>- Valoración de las cualidades en el laboratorio y en campo.</li> </ul>	Héctor Hernández José Sarabia
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principales metodologías para el desarrollo de la resistencia cardiovascular.</li> <li>- Principales metodologías para la mejora de la flexibilidad.</li> </ul>	José Sarabia Tomás Urban
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principales metodologías para el entrenamiento de distintas manifestaciones de fuerza.</li> <li>- Diseño de programas de entrenamiento personalizado.</li> </ul>	Rafael Sabido Héctor Hernández
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eficacia y seguridad de los ejercicios físicos: ejercicios problemáticos y ejercicios alternativos.</li> <li>- Acondicionamiento de la musculatura del tronco. "Core training".</li> <li>- Ejercicios para el acondicionamiento de los músculos del tronco.</li> </ul>	Fran Vera Casto Juan David Barbado
DICIEMBRE 2012		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de campo para la valoración de los músculos del tronco.</li> <li>- Aparatos e implementos para el acondicionamiento de los músculos del tronco.</li> <li>- Acondicionamiento de la musculatura del tronco a través de los juegos motores.</li> <li>- Nutrición, alimentación y acondicionamiento físico.</li> </ul>	Casto Juan María Pilar García Enrique Roche

