



## CERTIFICACIÓN ENTRENADOR FÍSICO EN FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS





# INFORMACIÓN GENERAL

<b>DURACIÓN:</b>	10 meses (depende días festivos)
<b>HORAS EMITIDAS:</b>	160 horas con valor curricular
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	40 clases presenciales (fin de semana)
<b>DURACIÓN DE CADA CLASE:</b>	4 horas
<b>HORARIO:</b> (Sólo un día a la semana)	SÁBADO O DOMINGO 10:00 AM – 2:00 PM
<b>FECHA DE INICIO:</b>	21 Y/O 22 DE FEBRERO 2026

## TEMARIO OFICIAL 2026 CURSO PROFESIONAL

<b>MÓDULO 1</b>	CIENCIAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO:
Clase	Título del Tema: Ciencias aplicadas al ejercicio:
1	Introducción a la Anatomía Musculoesquelética
2	Kinesiología aplicada al entrenamiento de fuerza I
3	Indicadores de esfuerzo en la Magnitud del estímulo
4	Aparatos y Sistemas: Cardiovascular y Respiratorio
<b>MÓDULO 2:</b>	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y ENDOCRINOLOGÍA
Clase	Título del Tema
5	Sistemas Energéticos en el ejercicio
6	Sistema de entrenamiento aeróbico
7	Sistema de entrenamiento cruzado
8	Sistema Endocrino y Adaptación
<b>MÓDULO 3:</b>	BIOMECÁNICA Y PRINCIPIOS DE FUERZA
Clase	Título del Tema
9	Kinesiología y Principios Biomecánicos II
10	Biomecánica: Miembro Superior y torax I
11	Biomecánica: Miembro Inferior y pelvis I y II
12	Entrenamiento de Fuerza I
<b>MÓDULO 4:</b>	MÓDULO 4: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y DISEÑO





## INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

Clase	Título del Tema
13	Biomecánica: Miembro Superior y Torax II
14	Metodología de Entrenamiento de Pesas I
15	Programación de entrenamiento poblaciones especiales
16	Programación para Principiantes
<b>MÓDULO 5:</b>	<b>MÓDULO 5: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AVANZADOS</b>
Clase	Título del tema
17	Hipertrofia, métodos y sistemas de entrenamiento I
18	Entrenamiento de Potencia y sistemas de entrenamiento I
19	Sistemas avanzados de entrenamiento de Fuerza e Hipertrofia II
20	Hipertrofia mediada por estiramiento y optimización del Rango de Movimiento
<b>MÓDULO 6:</b>	<b>NUTRICIÓN I - BASES Y FITNESS</b>
Clase	Título del Tema
21	Macronutrientes: Carbohidratos y Grasas
22	Macronutrientes: Proteínas y Requerimientos
23	Micronutrientes, Vitaminas y Minerales
24	Nutrición Fitness: Recomposición Corporal
<b>MÓDULO 7:</b>	<b>MÓDULO 6: NUTRICIÓN II - CULTURISMO Y TIMING</b>
Clase	Título del Tema
25	Nutrición para Culturismo I: Volumen (Bulking)
26	Nutrición para Culturismo II: Definición (Cutting)
27	Timing Nutricional Estratégico
28	Dietas Populares en el Fitness
<b>MÓDULO 8:</b>	<b>MÓDULO 8: EVALUACIÓN Y CONSULTORÍA</b>
Clase	Título del Tema
29	Evaluación Inicial y Entrevista Deportiva
30	Medición Antropométrica y Composición Corporal
31	Evaluación Postural y de Movilidad
32	Gestión de Clientes y Habilidades Blandas
<b>MÓDULO 9:</b>	<b>MÓDULO 9: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AVANZADO</b>
Clase	Título del Tema
33	Periodización Lineal y Ondulada
34	Diseño de Rutinas Optimizado (Split)
35	Periodización para Mujeres
36	Periodización por mesociclo
<b>MÓDULO 10:</b>	<b>MÓDULO 10: FISICOCONSTRUCTIVISMO Y PRÁCTICA PROFESIONAL</b>
Clase	Título del Tema
37	Periodización por macrociclo
38	Estrategias de <i>Peak Week</i> en la programación
39	Estrategias de Bulking en la programación
40	Ética Profesional y Marketing Personal



# INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

## SEDES DISPONIBLES CUPO LÍMITADO A 20 PERSONAS

### HORARIO:

<b>HORARIO SABATINO Y DOMINICAL CLASES DE 4 HORAS CADA UNA</b>	Sábado 10:00 a 2:00 pm
<b>SEDE COYOACÁN – BOMBAS</b>	<b>HORARIO:</b>
<a href="#">Calz. de las Bombas 128, Coapa, Ex-Hacienda Coapa, Coyoacán, 04899 Ciudad de México, CDMX</a>	Domingo 10:00 a 2:00 pm

## INVERSIÓN Y PROMOCIÓN DISPONIBLE

PRECIO NORMAL		PRECIO PROMO INICIO 2026	
INSCRIPCIÓN	\$1,000.00	INSCRIPCIÓN	\$700.00
COSTO MÓDULO	\$2,800.00	COSTO MÓDULO	\$1,960.00
TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN	\$9,500.00	TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN	\$6,500.00

## TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN

### Guía de Requisitos 2026:

1. 3 fotografías tamaño título profesional
2. 3 fotografías tamaño credencial óvalo
3. 4 fotografías tamaño infantil
4. Copia simple de INE.
  - Todas las fotografías deben ser en blanco y negro, con acabado mate (sin brillo).
  - No se aceptan impresiones de computadora.

### Documentos oficiales

- Certificado
- Constancia Interna
- Ficha Técnica
- Tira de Materias
- Título Honorífico
- Cédula de Identidad

y registro en la Plataforma Nacional de Entrenadores y el Registro de la Salud.



### RESPALDO DE LAS MEJORES INSTITUCIONES DEL SECTOR EDUCATIVO DE MÉXICO



**REGISTRO PÚBLICO DE SALUD**



**SEP**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**RENADEP**  
Registro Nacional de Entrenadores Deportivos  
Fundación Educa Deporte A.C.



**STPS**  
SECRETARÍA DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL