



CERTIFICACIÓN ENTRENADOR FÍSICO EN FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS





INFORMACIÓN GENERAL

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

TEMARIO OFICIAL 2026 CURSO PROFESIONAL

MÓDULO 1:	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
MÓDULO 2:	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y ENDOCRINOLÓGÍA
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
MÓDULO 3:	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
MÓDULO 4:	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 Toráx II
14	Metodología de Entrenamiento de Pesas I
15	Programación de entrenamiento poblaciones especiales
16	Programación para Principiantes
MÓDULO 5:	MÓDULO 5: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AVANZADOS
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
MÓDULO 6:	NUTRICIÓN I - BASES Y FITNESS
Clase	Título del Tema
21	Macronutrientes: Carbohidratos y Grasas
22	Macronutrientes: Proteínas y Requerimientos
23	Micronutrientes, Vitaminas y Minerales
24	Nutrición Fitness: Recomposición Corporal
MÓDULO 7:	MÓDULO 6: NUTRICIÓN II - CULTURISMO Y TIMING
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
MÓDULO 8:	MÓDULO 8: EVALUACIÓN Y CONSULTORÍA
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
MÓDULO 9:	MÓDULO 9: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AVANZADO
Clase	Título del Tema
33	Periodización Lineal y Ondulada
34	Diseño de Rutinas Optimizado (Split)
35	Periodización para Mujeres
36	Periodización por mesociclo
MÓDULO 10:	MÓDULO 10: FISICOCONSTRUCTIVISMO Y PRÁCTICA PROFESIONAL
Clase	Título del Tema
37	Periodización por macrociclo
38	Estrategias de Peak Week 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:

HORARIO SABATINO Y DOMINICAL CLASES DE 4 HORAS CADA UNA	Sábado 10:00 a 2:00 pm
SEDE COYOACÁN – BOMBAS	HORARIO:
Calz. de las Bombas 128, Coapa, Ex-Hacienda Coapa, Coyoacán, 04899 Ciudad de México, CDMX	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 Eléctrica Deportiva A.C.



STPS

SECRETARÍA DE TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL