



CERTIFICACIÓN ENTRENADOR FÍSICO EN FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



CENTRO CAPACITADOR INCORPORADO A LA S.E.P.



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:	2 horas
HORARIO:	LUNES Y MIÉRCOLES
ASISTIR A LOS DOS DÍAS	7:30 AM – 9:30 PM
FECHA DE INICIO:	23 y 25 DE MARZO 2026

TEMARIO OFICIAL 2026 CURSO PROFESIONAL

MÓDULO 1	Título del Tema
Clase	
1	Sistemas Energéticos en el Ejercicio
2	Fisiología de la Fatiga y la Recuperación
3	Introducción al Sistema Endocrino
4	Sistema Endocrino y Adaptación
MÓDULO 2:	BIOMECÁNICA Y PRINCIPIOS DE FUERZA
Clase	
5	Variables Agudas del Entrenamiento
6	Metodología de Entrenamiento de Pesas I
7	Programación para Principiantes
8	Metodología de Entrenamiento de Pesas II
MÓDULO 3:	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y ENDOCRINOLOGÍA
Clase	
9	Macronutrientes: Carbohidratos y Grasas
10	Macronutrientes: Proteínas y Requerimientos
11	Micronutrientes, Vitaminas y Minerales
12	Nutrición Fitness: Reconstrucción Corporal



INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

MÓDULO 4:	MÓDULO 4: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y DISEÑO
Clase	
13	Nutrición para Culturismo I: Volumen (Bulking)
14	Nutrición para Culturismo II: Definición (Cutting)
15	Timing Nutricional Estratégico
16	Dietas Populares en el Fitness
MÓDULO 5:	NUTRICIÓN I - BASES Y FITNESS
Clase	
17	Clasificación de Suplementos (IOC, AIS)
18	Suplementación para el Rendimiento Muscular
19	Suplementación para la Hipertrofia y Recuperación
20	Ayudas Ergogénicas y Sustancias Prohibidas
MÓDULO 6:	MÓDULO 6: NUTRICIÓN II - CULTURISMO Y TIMING
Clase	
21	Evaluación Inicial y Entrevista Deportiva
22	Medición Antropométrica y Composición Corporal
23	Evaluación Postural y de Movilidad
24	Gestión de Clientes y Habilidades Blandas
MÓDULO 7:	MÓDULO 7: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA
Clase	Título del Tema
25	Periodización Lineal y Ondulada
26	Diseño de Rutinas Optimizado (Split)
27	Periodización para Mujeres
28	Periodización por mesociclo
MÓDULO 8:	MÓDULO 8: EVALUACIÓN Y CONSULTORÍA
Clase	Título del Tema
29	Periodización por macrociclo
30	Estrategias de <i>Peak Week</i> en la programación
31	Estrategias de Bulking en la programación
32	Ética Profesional y Marketing Personal
MÓDULO 9:	MÓDULO 9: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AVANZADO
Clase	: ANATOMÍA, APARATOS Y SISTEMAS
33	Introducción a la Anatomía y Fisiología
34	Aparatos y Sistemas: Cardiovascular y Respiratorio
35	Sistema Articular y Esquelético
36	Sistema Nervioso y Control Motor
MÓDULO 10:	MÓDULO 10: FISICOCONSTRUCTIVISMO Y PRÁCTICA PROFESIONAL
Clase	Título del tema:
37	Kinesiología y Principios Biomecánicos
38	Biomecánica: Miembro Superior
39	Biomecánica: Miembro Inferior
40	Hipertrofia, Fuerza y Potencia



INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

MODALIDAD ONLINE 2026 CUPO LÍMITADO A 20 PERSONAS

INVERSIÓN Y PROMOCIÓN DISPONIBLE

PRECIO NORMAL		PROMOCIÓN MARZO 2026	
INSCRIPCIÓN	\$1,000.00	INSCRIPCIÓN	\$500.00
COSTO MÓDULO	\$2,300.00	COSTO MÓDULO	\$1,200.00
TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN	\$7,500.00	TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN	\$6,500.00

TRÁMITE DE CERTIFICACIÓN

Guía de Requisitos 2026:

1. 3 fotografías tamaño título profesional
2. 3 fotografías tamaño credencial ovalo
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

