



CERTIFICACIÓN ENTRENADOR FÍSICO EN FISCOCONSTRUCTIVISMO 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
DURACIÓN DE CADA CLASE:	4 horas
HORARIO MATUTINO:	SÁBADO O DOMINGO
FECHA DE INICIO: 25 – 26 ABRIL	10:00 AM – 2:00 PM
HORARIO VESPERTINO NO DISPONIBLE – CUPO LLENO	SÁBADO O DOMINGO 3:00 PM – 7:00 PM

TEMARIO OFICIAL 2026 CURSO PROFESIONAL

MÓDULO 1	MÓDULO 4: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y DISEÑO
Clase	Título del Tema
1	Biomecánica: Miembro Superior y Torax II
2	Metodología de Entrenamiento de Pesas I
3	Programación de entrenamiento poblaciones especiales
4	Programación para Principiantes
MÓDULO 2:	MÓDULO 5: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AVANZADOS
Clase	Título del Tema
5	Kinesiología y Principios Biomecánicos II
6	Biomecánica: Miembro Superior y torax I
7	Biomecánica: Miembro Inferior y pelvis I y II
8	Entrenamiento de Fuerza I
MÓDULO 3:	NUTRICIÓN I - BASES Y FITNESS
Clase	Título del Tema
9	Macronutrientes: Carbohidratos y Grasas
10	Macronutrientes: Proteínas y Requerimientos
11	Micronutrientes, Vitaminas y Minerales
12	Nutrición Fitness: Recomposición Corporal



INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

MÓDULO 4:	MÓDULO 6: NUTRICIÓN II - CULTURISMO Y TIMING
Clase	Título del Tema
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:	MÓDULO 8: EVALUACIÓN Y CONSULTORÍA
Clase	Título del Tema
17	Evaluación Inicial y Entrevista Deportiva
18	Medición Antropométrica y Composición Corporal
19	Evaluación Postural y de Movilidad
20	Gestión de Clientes y Habilidades Blandas
MÓDULO 6:	MÓDULO 9: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AVANZADO
Clase	Título del Tema
21	Periodización Lineal y Ondulada
22	Diseño de Rutinas Optimizado (Split)
23	Periodización para Mujeres
24	Periodización por mesociclo
MÓDULO 7:	MÓDULO 10: FISICOCONSTRUCTIVISMO Y PRÁCTICA PROFESIONAL
Clase	Título del Tema
25	Periodización por macrociclo
26	Estrategias de <i>Peak Week</i> en la programación
27	Estrategias de Bulking en la programación
28	Ética Profesional y Marketing Personal
MÓDULO 8:	CIENCIAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO:
Clase	Título del Tema: Ciencias aplicadas al ejercicio:
29	Introducción a la Anatomía Musculo-esquelética
30	Kinesiología aplicada al entrenamiento de fuerza I
31	Indicadores de esfuerzo en la Magnitud del estímulo
32	Aparatos y Sistemas: Cardiovascular y Respiratorio
MÓDULO 9:	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y ENDOCRINOLOGÍA
Clase	Título del Tema
33	Sistemas Energéticos en el ejercicio
34	Sistema de entrenamiento aeróbico
35	Sistema de entrenamiento cruzado
36	Sistema Endocrino y Adaptación
MÓDULO 10:	BIOMECÁNICA Y PRINCIPIOS DE FUERZA
Clase	Título del tema
37	Hipertrofia, métodos y sistemas de entrenamiento I
38	Entrenamiento de Potencia y sistemas de entrenamiento I
39	Sistemas avanzados de entrenamiento de Fuerza e Hipertrofia II



INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES EN FITNESS Y FISICOCULTURISMO

40

Hipertrofia mediada por estiramiento y optimización del Rango de Movimiento

MODALIDAD PRESENCIAL 2026 CUPO LÍMITADO A 30 PERSONAS

INVERSIÓN Y PROMOCIÓN DISPONIBLE

PRECIO NORMAL		PROMO HASTA EL 10 ABRIL 2026	
INSCRIPCIÓN	\$1,000.00	INSCRIPCIÓN	\$700.00
COSTO MÓDULO	\$2,400.00	COSTO MÓDULO	\$1,590.00
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

