

# Certificado de Contenidos



www.unidadeducu.com  
www.unidadeducu.org



informes@unidadeducu.com



5549340845



La Abierta del Deporte a través de la Unidad de Capacitación Integral, operadora de programas educativos avala y hace constar en registros

La capacitación para el empleo

**Bases del Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Trabajo en Gimnasio de Pesas**

Los asuntos relacionados con la constancia en los datos de contacto para aclaraciones

Si deseas tu constancia impresa deber presentar esta hoja con tu clave única entregada y consultar los costos de impresión y entrega

## Contenidos aprobados

Módulo 1: Introducción al Entrenamiento de Fuerza (6 horas)

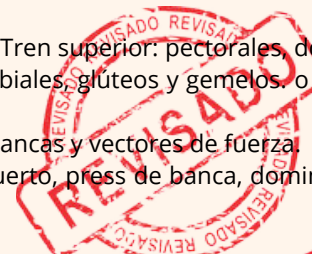
1. Definición y beneficios del entrenamiento de fuerza. o Salud general. o Desempeño deportivo. o Prevención de lesiones.
2. Bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza. o Sistemas energéticos involucrados. o Adaptaciones musculares, óseas y nerviosas.
3. Principios del entrenamiento deportivo. o Sobrecarga progresiva. o Especificidad. o Individualidad.

Módulo 2: Anatomía y Biomecánica Aplicada (8 horas)

1. Anatomía funcional de los principales grupos musculares. o Tren superior: pectorales, dorsales, deltoides, bíceps y tríceps. o Tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos. o Núcleo o core: abdominales, lumbares y estabilizadores.
2. Biomecánica del movimiento. o Planos de movimiento. o Palancas y vectores de fuerza.
3. Técnica correcta en ejercicios básicos. o Sentadilla, peso muerto, press de banca, dominadas y remo.

Módulo 3: Programación y Metodología del Entrenamiento de Fuerza (10 horas)

1. Evaluación inicial y establecimiento de objetivos. o Análisis de necesidades. o Pruebas de fuerza y movilidad.
2. Variables del entrenamiento. o Intensidad, volumen, frecuencia y densidad.
3. Periodización del entrenamiento. o Lineal, ondulante y conjugada.
4. Diseño de programas para distintos niveles. o Principiantes. o Intermedios. o Avanzados.



**Valor curricular: 50 horas / Créditos: 6**



Valor curricular / Créditos Educativos  
Licenciatura en Ciencias del Deporte  
RVOE 2022P021019



**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**STPS**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



# Certificado de Contenidos



www.unidadeducu.com  
www.unidadeducu.org



informes@unidadeducu.com



5549340845



La Abierta del Deporte a través de la Unidad de Capacitación Integral, operadora de programas educativos avala y hace constar en registros

La capacitación para el empleo

**Bases del Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Trabajo en Gimnasio de Pesas**

Los asuntos relacionados con la constancia en los datos de contacto para aclaraciones

Si deseas tu constancia impresa deber presentar esta hoja con tu clave única entregada y consultar los costos de impresión y entrega

## Contenidos aprobados

Módulo 4: Ejecución y Variaciones de Ejercicios (12 horas)

1. Ejercicios básicos y accesorios. o Clasificación y objetivos.
2. Ejecución segura y progresión. o Técnicas de enseñanza y corrección. o Uso de equipos y accesorios (máquinas, pesas libres, bandas).
3. Entrenamiento funcional vs. entrenamiento convencional.
4. Variaciones avanzadas. o Superseries, dropsets, entrenamiento piramidal.

Módulo 5: Prevención de Lesiones y Seguridad en el Gimnasio (6 horas)

1. Errores comunes en el entrenamiento.
2. Técnicas de calentamiento y movilidad articular.
3. Identificación y manejo de señales de fatiga o sobreentrenamiento.
4. Primeros auxilios básicos en el gimnasio.

Módulo 6: Entrenamiento de Fuerza en Poblaciones Específicas (8 horas)

1. Entrenamiento para mujeres. o Mitos y realidades.
2. Entrenamiento en adultos mayores. o Modificaciones y precauciones.
3. Entrenamiento en adolescentes. o Consideraciones para el desarrollo seguro.
4. Entrenamiento post-rehabilitación. o Adaptaciones tras lesiones.

Módulo 7: Evaluación y Cierre (6 horas)

1. Evaluación práctica y teórica del aprendizaje. o Realización de un programa de fuerza adaptado a un caso.
2. Retroalimentación y resolución de dudas.
3. Planificación del entrenamiento continuo.



**Valor curricular: 50 horas / Créditos: 6**



Valor curricular / Créditos Educativos  
Licenciatura en Ciencias del Deporte  
RVOE 2022P021019



**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**STPS**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL

