

# UAD

# Certificado de Contenidos



www..unidadeduca.org



informes@unidadeduca.com



5549340845



La Universidad Abierta del Deporte a través de la Unidad de Certificación en Ciencias Aplicadas al Deporte, operadora de programas educativos, avala y hace constar en registros la

Certificación como Entrenador Personal Especializado en Gimnasio  
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: Entrenamiento de pesas

- Variantes de la fuerza; fuerza máxima, fuerza explosiva, resistencia muscular, hipertrofia muscular, potencia, fuerza absoluta y relativa.
- División del trabajo de pesas por grupo muscular, sexo, población.
- Evaluaciones previas, puntos a considerar para la elaboración de un entrenamiento de pesas.
- Equipo de fuerza, pesos libres, peso integrado, poleas, calidad de equipo y funcionalidad



### Módulo 2: Biomecánica y Kinesiología

- Anatomía y biomecánica aplicada al entrenamiento de fuerza y sus variantes
- kinesiología y cadenas musculares en el entrenamiento de fuerza
- Biomecánica y cadenas musculares aplicadas al fitness.
- Planimetría aplicada al fitness (Planos y ejes, agarres, pronación, supinación)



**MORELOS**  
LA TIERRA QUE NOS UNE  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2014 - 2018

**Valor curricular: 120 horas / Créditos: 15**



Valor curricular / Créditos Educativos  
RVOE Licenciatura en Ciencias del Deporte  
2022PO21019



# UAD

# Certificado de Contenidos



www..unidadeduca.org



informes@unidadeduca.com



5549340845



La Universidad Abierta del Deporte a través de la Unidad de Certificación en Ciencias Aplicadas al Deporte, operadora de programas educativos, avala y hace constar en registros la

Certificación como Entrenador Personal Especializado en Gimnasio  
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 3: Principales sistemas del entrenamiento de fuerza

- Diferencia entre métodos y sistemas del entrenamiento de fuerza
- Periodización del entrenamiento de fuerza (Macroestructura)
- Macro ciclos, mesociclos, Micro ciclos y sesiones de entrenamiento
- Variables del entrenamiento y conceptos (Volumen, carga, intensidad, series, reps)



Módulo 4: Nutrición y suplementación deportiva

- Alimentación, nutrición, sub división de macro y micro nutrientes
- Vías metabólicas, sistemas energéticos y bioquímica de los alimentos
- Suplementación deportiva, evidencia de su funcionalidad y efectividad puntos a considerar para el uso de ayudas ergogenicas en los distintos grupos de la población



**MORELOS**  
LA TIERRA QUE NOS UNE  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2014 - 2018

**Valor curricular: 120 horas / Créditos: 15**



**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**STPS**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Valor curricular / Créditos Educativos  
RVOE Licenciatura en Ciencias del Deporte  
2022PO21019

# Certificado de Contenidos



www..unidadeduca.org



informes@unidadeduca.com



5549340845



La Universidad Abierta del Deporte a través de la Unidad de Certificación en Ciencias Aplicadas al Deporte, operadora de programas educativos, avala y hace constar en registros la

Certificación como Entrenador Personal Especializado en Gimnasio  
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

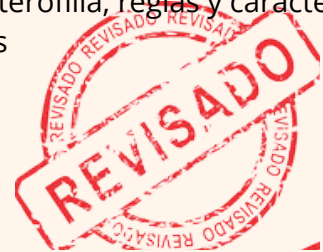


Módulo 5: Estrategias de crecimiento y marketing para entrenadores fitness  
·Aplicación y utilización de aplicaciones tecnológicas aplicadas al fitness  
·Automatización de planes de entrenamiento y de nutrición  
·Correcto uso de la aplicación de la inteligencia artificial (IA) en el fitness  
·Conceptos básicos de un plan de negocios (análisis de mercado, estrategias financieras) técnicas de venta efectivas



Módulo 6: Entrenamiento funcional y auto cargas

·Entrenamiento aeróbico, frecuencias ideales, resistencia aeróbica, HIIT, tabata  
·Entrenamiento funcional, auto cargas y uso de implementos para el trabajo de fuerza Entrenamiento de potencia, halterofilia, reglas y características  
·Entrenamiento en poblaciones especiales



Valor curricular: 120 horas / Créditos: 15



Valor curricular / Créditos Educativos  
RVOE Licenciatura en Ciencias del Deporte  
2022PO21019

