

ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DE  
FUERZA PARA LA ESTÉTICA CORPORAL

Aula Virtual  
(96 horas)

## Objetivo:

- Obtener las habilidades y herramientas necesarias para diseñar y preescribir programas de entrenamiento de fuerza, dirigidos a mejorar la salud y estética corporal de las personas.

## Dirigido a:

- Profesionales y técnicos afines a la salud, estudiantes o personas con gusto por el deporte y/o fitness.

## Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
  - **Diploma Digital UVM con validez curricular y tecnología Blockchain con código QR y de verificación.**

## ¿Por qué UVM?

60 años de experiencia académica, más de 150 programas educativos y más de 180 programas de excelencia a nivel nacional.

Adquieres conocimientos y habilidades esenciales aplicables de manera inmediata a tu actividad profesional.

Los profesores que imparten las Certificaciones y Diplomados siguen un modelo de enseñanza con ejemplos reales, pues cada uno de ellos es experto y reconocido en su campo.

Flexibilidad educativa que te permite estudiar a tu ritmo, a cualquier hora y en cualquier lugar.

Los Diplomados y Certificaciones de UVM enriquecen tu CV y te posicionan como el mejor candidato.

## Al estudiar el programa podrás:

Comprender conceptos básicos sobre la actividad física, ejercicio y su relación con la salud.



Conocer qué programa de entrenamiento es mejor para cada uno de sus clientes con base en su composición corporal y capacidades físicas.



Desarrollar programas de entrenamiento de fuerza con bases científicas.



Desarrollar programas de entrenamiento enfocados a la ganancia de masa muscular, recomposición corporal y salud.



Establecer objetivos de entrenamiento según las necesidades e intereses de sus clientes.



# MÓDULOS

## 01 Evaluación de la composición corporal y ciencias del ejercicio.

1. Historia clínica.
2. Pruebas físicas relevantes para la fuerza y capacidades aeróbicas.
3. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración de la composición corporal.
4. Valoración antropométrica e interpretación de resultados.
5. Entrenamiento basado en evidencia científica.

## 02 Anatomía y biomecánica.

1. Bases de la anatomía y fisiología musculoesquelética.
2. Planos y ejes de movimiento.
3. Movimiento humano y sus directrices
4. Cadenas cinéticas y acción muscular.
5. Estabilidad y equilibrio.
6. Anatomía y kinesiólogía del tren inferior y Superior

## 03 Ejercicio cardiovascular dirigido a la salud.

1. Introducción al ejercicio cardiovascular.
2. Bases anatómicas y fisiológicas del sistema cardiovascular.
3. Introducción e información relevante de los sistemas de energía.
4. Métodos de entrenamiento del ejercicio cardiovascular.
5. Diseño de programas de entrenamiento dirigido al control de peso y salud.

# MÓDULOS

## 04 Principios para el fortalecimiento e hipertrofia.

1. Introducción al ejercicio de fuerza.
2. Series de máximo potencial hipertrófico, volumen de entrenamiento, modelo volumétrico.
3. Frecuencia de entrenamiento, intensidad del entrenamiento, esfuerzo por serie, intervalo de descanso.
4. Variación horizontal y vertical del entrenamiento, técnicas de intensificación.
5. Configuración y distribución del Entrenamiento

## 05 Ejercicios de fuerza, monitoreo y progresión.

1. Ejercicios de fuerza para tren superior.
2. Ejercicios de fuerza para tren inferior.
3. Ejercicios de fuerza para trabajar el Core.
4. Métodos de monitoreo de la carga interna.
5. Métodos de progresión en el entrenamiento de fuerza.

## 06 Introducción a la Nutrición.

1. Nutrientes de interés en el ejercicio cardiovascular y de fuerza.
2. Importancia de la hidratación.
3. Suplementación, contexto general
4. Fórmulas de requerimiento calórico.
5. Caso práctico y proyecto final.

# Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Estudia a tu ritmo. Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

Soporte técnico. Cuentas con atención técnica en todo momento para ayudarte a solucionar cualquier problema que se presente.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx