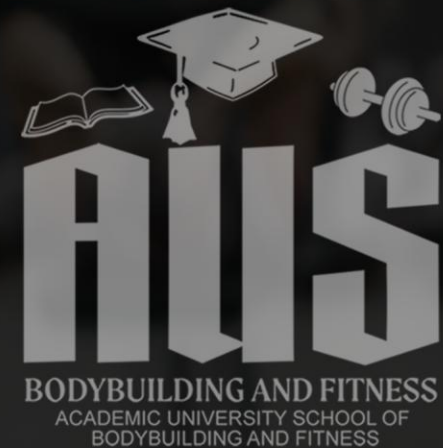


[www.fisicoculturismomx.com](http://www.fisicoculturismomx.com)

FISICOCULTURISMO  
México



EN LÍNEA

**CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADOR**  
PROFESIONAL DE PESAS



**INICIO:** LUNES 6 DE JULIO

**MODALIDAD:** EN LÍNEA

**FECHAS:**

- MÓDULO 1 - 06 DE JULIO
- MÓDULO 2 - 13 DE JULIO
- MÓDULO 3 - 20 DE JULIO
- MÓDULO 4 - 27 DE JULIO
- MÓDULO 5 - 03 DE AGOSTO
- MÓDULO 6 - 10 DE AGOSTO
- MÓDULO 7 - 17 DE AGOSTO
- MÓDULO 8 - 24 DE AGOSTO
- MÓDULO 9 - 31 DE AGOSTO
- MÓDULO 10 - 07 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 11 - 14 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 12 - 21 DE SEPTIEMBRE

\* *DURACIÓN: 12 SEMANAS*

**COSTOS:**

- COSTO TOTAL DEL CURSO: \$9,600.00
- COSTO TOTAL CON PROMOCIÓN: \$4,800.00
- PAGO POR MÓDULO: \$800.00

\* *EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.*

\* *EL COSTO DE TRÁMITE DE CERTIFICADO Y ENVÍO DE PAQUETERÍA TIENE UN COSTO ADICIONAL DE \$1,000.00 EL CUAL DEBERÁ SER CUBIERTO POR EL ALUMNO AL TÉRMINO Y ACREDITACIÓN DEL CURSO, NO INCLUYE ENVÍOS AL EXTRANJERO.*



## ¿CÓMO ME INSCRIBO?

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

- ARTURO FRANCO GUÍZAR (BBVA)
- CLABE: 012 680 00487877684 4
- NÚMERO DE CUENTA: 048 787 7684
- DEPÓSITO EN OXXO: 4152 3143 8767 0501 (BBVA)

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 556 436 0969

- \* SI EL PAGO ES POR MÓDULO DEBERÁ REALIZARSE DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.
- \* EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.

## PROCEDIMIENTO:

• UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.

• TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

## CLASES:

- TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y SE PUEDEN VISUALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO.
- LAS CLASES NO REQUIEREN DE HORARIOS EN ESPECÍFICO.

\* LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 12 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.

### **RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:**

- 1) CLASES GRABADAS.
- 2) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS.
- 3) MANUAL EN FORMATO PDF.
- 4) RÚBRICAS DE EVALUACIÓN.
- 5) FOROS DE DISCUSIÓN.

### **ACREDITACIÓN:**

- 1) EVALUACIÓN PRÁCTICA DE MÓDULO (VIDEO) - 40%
- 2) CUESTIONARIO DE MÓDULO - 60%
- EL PROMEDIO DE TODOS LOS MÓDULOS TENDRÁ UN VALOR DEL 40% DE LA CALIFICACIÓN TOTAL DEL CURSO.
- 4) EXAMEN FINAL 60%
- PARA ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN, SE DEBERÁ ALCANZAR UN MÍNIMO DEL 85% EN LA EVALUACIÓN TOTAL.

### **AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:**

- 1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 88 HORAS LECTIVAS.
- 2) CARNET DE ENTRENADOR PROFESIONAL.
- 3) CREDENCIAL DE ENTRENADOR PROFESIONAL.

### **UNA VEZ APROBADA LA EVALUACIÓN FINAL, EL ALUMNO DEBERÁ**

#### **ENVIAR POR PAQUETERÍA LA SIGUIENTE DOCUMENTACIÓN:**

- FORMATO DE REGISTRO
- 1 COPIA DE INE/IFE CURP O ACTA DE NACIMIENTO.
- 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO CREDENCIAL OVALADA (3.5 X 5 CM)
- 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO PASAPORTE RECTANGULAR (4.5 X 3.5 CM)

- EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.

## **OBJETIVO:**

- ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIEREN ORIENTAR SU FUTURO LABORAL HACIA EL SECTOR DEPORTIVO, ESPECIALMENTE COMO ENTRENADOR DE PESAS, ASÍ COMO PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIERAN AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS SOBRE ESTE ÁMBITO.
- SE DOTARÁ AL ALUMNO LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA SUPERVISAR SATISFACTORIAMENTE LAS NECESIDADES DE LOS DISTINTOS OBJETIVOS ESTÉTICOS, DEPORTIVOS Y DE SALUD DEL CLIENTE.
- EL PRESENTE CURSO TIENE UN ENFOQUE PROFESIONAL, CON UN VALOR CURRICULAR QUE AMPLIA TUS CAPACIDADES Y RAZONAMIENTOS PARA LLEVAR A CABO ÉSTA IMPORTANTE ACTIVIDAD.

## **PERFIL DE INGRESO:**

- INSTRUCTORES DE GIMNASIO, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES DEPORTIVOS. ESTUDIANTES O LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN, ENFERMERÍA, MEDICINA, O CUALQUIER ÁREA DE LA SALUD.
- PÚBLICO EN GENERAL CON DESEO POR FORMARSE COMO ENTRENADOR PROFESIONAL EN EL ÁREA DE PESAS.

## **TEMARIO:**

1. ASPECTOS PROFESIONALES (PERFIL DEL ENTRENADOR DE PISO, ATENCIÓN AL CLIENTE).
  - LIE. ESTEFANÍA PEÑA MACIAS.
2. ANATOMÍA MUSCULO ESQUELÉTICA.
  - LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.
3. BIOMECÁNICA APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.
  - LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.

4. DOSIFICACIÓN Y DISEÑO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO.

- LIC. ESTEFANÍA PEÑA MACIAS.

5. CALENTAMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR.

- LIC. ESTEFANÍA PEÑA MACIAS.

6. TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO CON MÁQUINAS Y PESO LIBRE.

- LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.

7. FUNDAMENTOS DE FUERZA E HIPERTROFIA.

- CD. KEVIN ORELLANA GONZALEZ.

8. SISTEMAS Y PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE PESAS.

- CD. KEVIN ORELLANA GONZALEZ

9. PRINCIPIOS DE METODOLOGIAS, ELABORACION DE RUTINAS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA NIVEL PRINCIPIANTE, INTERMEDIO Y AVANZADO.

- PROF. ENRIQUE JIMÉNEZ ROMERO.

10. BIOENERGÉTICA.

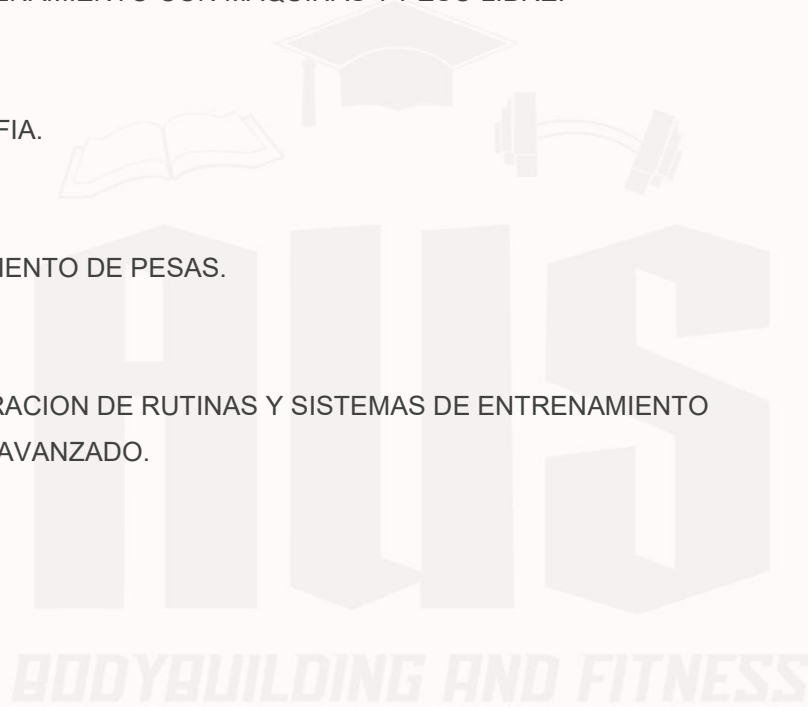
- L.N. JULIA A. RAZO.

11. MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS.

- TUM. JOSÉ JULIO LUNA.

12. EXAMEN FINAL.

\* EL TEMARIO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS PONENTES QUEDAN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.





**FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.**

**Cel. (556) 436 0969 (whatsapp)**

**Facebook: fisicoculturismomx**

**Instagram: fisicoculturismomx**

**contacto@fisicoculturismomx.com**

**www.fisicoculturismomx.com**