

# ENTRENADOR PERSONAL ESPECIALIZADO EN ENTRENAMIENTO FEMENINO



## PROGRAMA DE FORMACIÓN



CAPACITATE PARA TU FUTURO

Se aprenderá a diseñar Planes de entrenamiento Femenino teniendo en cuenta la etapa Hormonal en que se encuentre la mujer (ciclo menstrual-menopausia-embarazo-irregularidad en el ciclo), pudiendo ser coherentes con la elección del nivel de intensidad, volumen, densidad y frecuencia de entrenamiento en el momento del armado.

Durante el mismo se brindará información sobre los tipos de entrenamiento, ejercicios y estímulos que apuntan a realzar la figura femenina mientras se mejora la calidad de Vida; se tendrán en cuenta los objetivos de una mujer, sean del Fitness estético (donde se utilizará la Sobrecarga con elementos, propio peso corporal, la gravedad y/o aeróbicos), o del Wellness (Bases del Pilates, estímulos Posturales y técnicas de Relajación); y sus sentires respecto del entrenamiento (punto en el que nos vamos a detener para poder brindar respuestas criteriosas en el caso de tener que fundamentar algún tipo de entrenamiento que prescribamos y que la mujer sea reacia a realizarlo, por ejemplo, entrenar con sobrecarga por miedo a aumentar el Volumen de sus músculos).

El curso está diseñado para poder aprender de manera integral, donde las materias Biológicas sirven de apoyo y se tornan imprescindibles en el momento de tener que planificar una Sesión de entrenamiento, prescribir un estímulo o ejecutar saludablemente; de esta manera se van incorporando progresivamente los conceptos brindándole al entrenador la Seguridad de Poder Lograrle los Objetivos a su Entrenada de manera Sana.

# MÓDULO 1

## Teoría del Entrenamiento

- Definición del Perfil del entrenador personal. Áreas de desarrollo.
- Armado de la Entrevista de Diagnóstico previo al entrenamiento. Importancia y utilización de la misma en el proceso de planificación.
- Cuáles son los Factores de Riesgo Cardiovascular. Parámetros Saludables.
- Explicación del concepto de Core, como base del entrenamiento saludable.
- Entrenamiento con Sobrecarga. Cuáles son los beneficios y los objetivos que podemos lograr.
- Elementos a utilizar: peso libre- máquinas- funcionales- no convencionales, y la importancia del entrenamiento consciente, conexión cuerpo-mente, para lograr estímulos coherentes.
- Cuáles son los diferentes Tipos de Ejercicios utilizados para entrenar con sobrecarga (Educativos - Básicos - Semibásicos - Aislación- Funcionales). Qué Estímulo generan, biomecánicamente en que se diferencian y en qué tipo de entrenamiento es coherente utilizarlos.

## Anatomía y Biomecánica del movimiento

- Terminología anatómica básica.
- Términos de movimiento; qué es una Flexión, Extensión, Aducción, Abducción, Circunducción, etc. y en qué articulaciones se pueden realizar.
- Regiones del cuerpo humano.
- Posición anatómica, Planos de movimiento y Palancas Vectores de Fuerza.
- Sistema osteo articular muscular. Generalidades de esqueleto humano, funciones y división (Axial -Apendicular). Los Huesos y el tejido óseo. Clasificación de los huesos según su forma y función. Función de una Articulación y clasificación general de las Sinoviales. Los Músculos y sus propiedades. Tipos de contracción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica). Función de los músculos esqueléticos (agonistas, antagonistas y sinergistas).
- Acción en grupo (tracción-empuje-cadera o rodilla dominante).

## Técnicas de Ejecucion

- Ejercicios de Testeo Funcional para detectar el nivel de fuerza, flexibilidad, coordinación, movilidad articular y estabilidad.
- Técnica correcta de ejecución de Abdominales. Crunch y kip (recto del abdomen), plancha (transverso), Oblicuos (abdominales oblicuos).
- Técnica correcta de ejecución de Espinales y Paravertebrales.
- Utilización de las variantes adecuadas dependiendo del nivel del alumno incluyendo las Funcional “Curl Up y Pelvic Lift”
- Estímulos propios de una entrada en calor: ejercicios de Activación Neural y del Core.

## Teoría del Entrenamiento

- Plan de entrenamiento: Macro ciclo; Mesociclo
- “Fluctuación hormonal en las distintas etapas de la vida de una mujer (irregularidad en el ciclo hormonal- menopausia y embarazo), Variables de planificación (intensidad-volumen-densidad) control de la Intensidad del estímulo”; Micro ciclo “Ciclo circadiano”; Sesión “Fluctuación Hormonal durante el entrenamiento (Curva de Testosterona, Somatotrofina (STH) y Cortisol). Aplicabilidad de los principios del entrenamiento.
- Cómo armar Rutina para Principiantes en el entrenamiento con sobrecarga. Objetivos de la misma e implementación de las variables de intensidad, volumen y densidad. Armado de una Sesión de entrenamiento

## Fisiología aplicada

- Generalidades de Célula (organelas relacionadas con el entrenamiento). Niveles de jerarquización del cuerpo humano. Homeostasis: equilibrio del medio interno
- (PH, agua, oxígeno, dióxido de carbono...etc.) y el stress generado por el entrenamiento.
- Estructura y funcionamiento básico de todos los sistemas del cuerpo humano.
- Sistema Nervioso. Su importancia en la coordinación del funcionamiento del Cuerpo Humano. Clasificación global (central/periférico) y la función de los órganos relacionados con el entrenamiento.
- Tejido nervioso: la neurona, el impulso nervioso y la transmisión química entre neuronas.
- El Músculo esquelético: Estructura básica de la Fibra muscular. Las proteínas contráctiles (filamentos de actina y miosina) y generalidades del mecanismo y química de la contracción muscular.
- Tipos de Fibra (Lentas Tipo 1-Rápidas Tipo 2A-Explosivas Tipo 2B) y activación neuromuscular
- (hercios).
- Entrenamientos para cada tipo de fibra muscular y adaptaciones generan.

## Técnicas de Ejecución

Ejercicios Básicos. Técnica correcta de ejecución Errores más comunes y su corrección. Cuáles son los Agonistas y que Acción se realiza. (Empuje-Tracción- Cadera o Rodilla Dominante)

- Sentadilla. Variantes (de potencia, de arranque, de colgado, frontal, de Pulso)
- Despegue. Variantes (Peso muerto - Despegue de la Cabra - Despegue a piernas semirrígidas - Despegue de potencia).
- Press Plano. Variantes (Press con agarre invertido -Empujes - Press carril - Con detención).
- Press Militar. Variantes (Fuerza - Pirámide - Con impulso- Invertido - Arnold).
- Remo con Barra. Variantes (Con agarre invertido - Con tirón - Remo T- Remo a caballo).

## Teoría del Entrenamiento

- Diferencia entre Fuerza e Hipertrofia. Diferencia entre Tono Muscular y Nivel de Hipertrofia. Cuál es la hipertrofia miofibrilar o adaptativa y la sarcoplasmática.
- Importancia de La Fuerza en el proceso de entrenamiento y las áreas a entrenar dependiendo del nivel y objetivo de la alumna. Cómo utilizar las variables de intensidad, volumen y densidad de manera coherente. Las repeticiones de Reserva. Explicación del Efecto Valsalva.
- Cuáles son los Sistemas de Entrenamiento con Sobrecarga más utilizados en una sesión y para qué se utilizan.
- Cuáles son los Métodos de Hipertrofia más utilizados en rutinas para mujeres. Cómo utilizar las variables de intensidad, volumen y densidad de manera coherente dependiendo del nivel de hipertrofia que se desea generar.
- Armado de Sesiones donde se utiliza la cualidad física de la Fuerza para lograr Activación Neuromuscular y la Fuerza-Resistencia para lograr el nivel de Hipertrofia adecuado y focalizado en la zona del cuerpo que la alumna desee.

## Anatomía y Biomecánica del movimiento

- Complejo Articular del Hombro. Los Huesos y sus articulaciones. La cintura escapular, la articulación escápulo humeral y sus motores de los movimientos.
- Articulación del Codo. Sus huesos, articulaciones y motores de los movimientos.
- Columna Vertebral, funciones, regiones y curvaturas. Tipos de vértebras. Estructura y características comunes a todas las vértebras.
- Artrología del raquis. Cómo articulan las Vértebras. La Charnela lumbosacra y la posición saludable de la columna lumbo-pélvica.
- Motores de los movimientos y de estabilidad.

## Técnicas de Ejecución

- Técnica correcta de ejecución de los ejercicios del entrenamiento Funcional “core” y niveles sus niveles de dificultad.
- Técnica correcta de ejecución de Estímulos No Convencionales (Localizada-Pilates).
- Utilización de elementos no convencionales (Pelotas-Bandas-Silla-Bastón-Step- Barra- Pesitas- Tobilleras)
- Trabajo por Cadencia de Movimiento, Conciencia Corporal e Hincapié Muscular.

## Teoría del Entrenamiento

- Cuál es la diferencia entre trabajo Aeróbico y Cardiovascular, beneficios y actividades específicas para cada área.
- Cuáles son y cuál es la fundamentación fisiológica de los Métodos de Entrenamiento para Descenso de Porcentaje Graso Con Sobrecarga. (Circuito/Circuito de acción cardiaca periférica/ Por curva hormonal/Block training).
- Cuáles son y cuál es la fundamentación fisiológica de los Métodos de Entrenamiento Sin sobrecarga para Descenso de Porcentaje Graso. (Block training/ Ciclo Partido/ Método continuo y concepto cross over aplicado al entrenamiento).
- Armado de un microciclo de entrenamiento para descenso de porcentaje graso utilizando coherentemente los métodos.
- Generalidades de Antropometría. Cineantropometría (biotipos).

## Fisiología Aplicada

- Metabolismos Energéticos (Anabolismo -Catabolismo), energía y sus transformaciones.
- Combustibles metabólicos (Hidratos de carbono -Grasas - Proteínas). Energía para la actividad celular (ATP).
- Sistemas energéticos, anaeróbico aláctico
- (Metabolismo fosfagénico, ATP-PC), anaeróbico láctico (Metabolismo glucolítico), aeróbico (Metabolismo oxidativo, ciclo de krebs, beta oxidación, proteólisis).
- Contínium energético.
- Cómo entrenar para que las células musculares utilicen uno u otro combustible y de esa manera poder lograrle los objetivos al alumno.
- Sistema Endocrino. Glándulas que lo forman.
- Función básica del sistema Neuro - endocrino.
- Función de las Hormonas Hipofisarias, Tiroideas, Suprarrenales, Gonadales y Pancreáticas, relacionadas con el entrenamiento.
- Cómo entrenar para que el S. Endocrino nos brinde la hormona necesaria para tener el combustible que necesitamos al realizar los diferentes entrenamientos

## Técnicas de Ejecución

- Ejercicios Semibásicos. Técnica correcta de ejecución Errores más comunes y su corrección. Cuáles son los Agonistas y que Acción se realiza. (Empuje-Tracción- Cadera o Rodilla Dominante)
- Empuje del Tren Superior (Fondos - Press inclinado -Press declinado - Push up)
- Tracción (Dominada fija y para principiante - Pull over - Remo erguido - Remo al pecho- Remo con tirón).
- Utilización de las variantes adecuadas dependiendo del nivel del alumno.
- Batería de Ejercicios de Aislación de Tren Superior: Pectorales, Espalda, Hombros, Bíceps y Tríceps.

## Teoría del Entrenamiento

- Cuáles son las Áreas Funcionales a entrenar dependiendo del nivel y objetivo del alumno. Trabajo Oxígeno dependiente y trabaja oxígeno independiente que genera adaptaciones cardiovasculares.
- Qué Métodos de Control de la Intensidad del Esfuerzo utilizo en un principiante.
- Estructura del entrenamiento de Iniciación al Trote en sedentarios. Armado de la Sesión.
- Cuáles son las Áreas Funcionales a entrenar dependiendo del nivel y objetivo del alumno. Trabajo Oxígeno dependiente y trabaja oxígeno independiente que genera adaptaciones cardiovasculares.
- Qué diferencia hay entre la Elongación muscular y la cualidad física de la Flexibilidad (fundamentación neuromuscular del Método Pasivo). La importancia de la Respiración y relajación.

## Anatomía y Biomecánica del movimiento

- Diferencia entre Pelvis y Cadera. Articulación de la Cadera, sus Huesos, los movimientos que permite ese tipo de articulación y sus músculos principales.
- La Rodilla, huesos que la forman y cómo articulan para brindar movimiento saludable. Motores de los movimientos de la rodilla.

## Técnicas de Ejecución

- Técnica del Trote. Explicación biomecánica de las fases del trote. Musculatura involucrada y sus diferencias con el trote en cinta. Driles técnicos que nos lleven progresivamente a una técnica saludable “de la Pose”. Armado de una sesión wellness “Trote Salud”.

Ejercicios Semibásicos. Técnica correcta de ejecución Errores más comunes y su corrección. Cuáles son los Agonistas y que Acción se realiza. (Empuje-Tracción- Cadera o Rodilla Dominante)

- Empuje del Tren Inferior (Prensa 45° - Subidas al banco - Estocadas - Tijeras - Desplantes). Errores y corrección.
- Batería de Ejercicios de Aislación de Tren Inferior: Cuádriceps, Isquiosurales, Aductores, Abductores, Glúteo mayor y Gemelos.

# MÓDULO 6



## Teoría del Entrenamiento

- Repaso Entrenamiento para Principiante. MESOCICLO Femenino apuntado al aumento del Trofismo muscular con un nivel de hipertrofia miofibrilar; MICROCICLO (como realizar la fluctuación según ciclo circadiano con los estímulos que nos brindan los diferentes ejercicios); armado de una SESIÓN (Ejercicios de zona media, core, con sobrecarga y aeróbicos: Su ubicación durante la sesión según fluctuación hormonal (Testosterona, STH, Cortisol).
- Ejemplo básico de rutina de Fuerza Hipertrofia Femenina a modo de repaso de: (Metabolismos; Tipos de fibra; Activación neuromuscular, repeticiones para fuerza y resistencia; Pausas y descansos según el combustible a utilizar).
- Repaso del Trabajo aeróbico. Los Sistemas metabólicos y combustibles a utilizar según el tiempo de ejecución. Continuo Energético.
- Repaso de sistemas para descenso de porcentaje grasa; ejemplo básico de periodización combinando los sistemas según su intensidad.

## Anatomía y Biomecánica del movimiento

- Sistema Cardiovascular. Estructura y órganos que lo forman.
- Circulación sanguínea (circuito mayor y menor).
- Generalidades del Funcionamiento del corazón.
- Pulso en reposo. Pulso basal. Volumen minuto cardíaco. Volemia. Pulso de actividad. Cuáles son las Adaptaciones cardiovasculares generadas por la actividad física
- Sistema Respiratorio. Estructura y órganos que lo forman.
- Qué es la respiración. Mecánica respiratoria (inspiración/expiración).
- Intercambio gaseoso (hematosis).
- Explicación del concepto de Capacidad vital- hiperventilación- disnea.
- Relación entre el sistema circulatorio y respiratorio.

## Técnicas de Ejecución

- Ejercicios de Elongación para cada músculo; se pueden utilizar en la vuelta a la calma de cualquier entrenamiento en que ese músculo se vea estimulado.
- Práctica del Método de Flexibilidad Pasivo apuntando a la Cadena Posterior del cuerpo.
- Ejercicios de Relajación y descompresión Lumbar adecuados para el cierre de la sesión.

## MÓDULO 7

**Una clase es orientativa y preparatoria del examen y las 3 siguientes ya son examen (choice y práctico)**