

## OBJETIVO

Se capacitará al alumno/a para poder gestionar la mejora de las capacidades físicas necesarias en las diferentes actividades físicas y deportivas de manera personalizada, así como la gestión empresarial para trabajar por cuenta propia o integrado en una instalación deportiva, con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

## REQUISITOS

### ¡ATENCIÓN! Curso con REQUISITOS DE ACCESO

Debes tener en cuenta que para realizar el curso de Entrenador Personal, tienes que tener bases de anatomía y fisiología, teoría del entrenamiento y programación de sistemas. En caso de no disponer de estas bases es necesario realizar el curso de Monitor de Fitness en Sala de Musculación, que es el curso que te proporcionará los conocimientos básicos para poder acceder al curso de Entrenador Personal.

## TEMARIO

### Valoración inicial y Antropometría

Valoración inicial y ficha de cliente

Estratificación del riesgo ACSM

Introducción a la antropometría

Valoración antropométrica en el fitness

### Fisiología

Fisiología del ejercicio

### Biomecánica

### Acondicionamiento Neuromuscular Saludable

Acondicionamiento neuromuscular saludable

Ejercicios desaconsejados

Dosis y circuitos de entrenamiento

### Flexibilidad y ADM

### Acondicionamiento Cardiovascular Saludable

Entrenamiento cardiovascular

HIIT

### Entrenamiento para hipertrofia

### Entrenamiento metabólico

### Marketing y Emprendimiento



## ENTRENADOR PERSONAL

### CALENDARIO

Se trata de un curso de 200 horas (100 horas presenciales + 100 de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cinco horas.

**Sábados:** Del 29 de septiembre hasta el 23 de febrero

- Sábado de 9:30 a 14:30 h.

**Entre semana:** Del 4 de octubre hasta el 28 de febrero

- Jueves de 9:00 a 14:00 h.

### IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 1575€, aunque actualmente tenemos unas promociones especiales que van de un 25% a un 30% , si te inscribes **ANTES DEL 7 DE SEPTIEMBRE:**

·30% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso quedaría por 1.102,50€

·25% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 1.181,25€. . Para poder beneficiarte de esta forma de pago y reservar tu plaza, deberías abonar 50€ como concepto de matrícula. Estos 50€ se te descuentan del precio con promoción, es decir, que el precio final del curso es de 1,131,25€ que se dividen en 5 cuotas de octubre a febrero con la cantidad de 226,25€ cada mes. (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes)

**¡HAZTE ALUMNI Y OBTÉN EL 45% Y 40% DE DESCUENTO!**

Formas de pago al contado o pago en cuotas: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230  
Banc Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites,

Además, recuerda que siempre lo puedes pagar de forma fraccionada en cuotas mensuales SIN INTERESES gracias a ANEF BANK.

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.



ENTRENADOR  
PERSONAL

### CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.