



Curso

Tendencias de Entrenamiento Fitness

Presentación

Adquirir herramientas teórico prácticas generales de las ciencias aplicadas para el desarrollo de las capacidades integrales en el usuario o deportista, así como la implementación de tendencias y metodologías en el campo del acondicionamiento físico.

Población objetivo: dirigido a profesionales, estudiantes y personas del ámbito de la cultura física, del deporte y del sector salud.

Modalidad de acción formativa: híbrida, encuentros sincrónicos y taller final presencial.

Competencias para adquirir por el participante:

Diseñar, ejecutar y controlar planes de acondicionamiento físico personalizado y grupal.

Estructura Temática

- **Módulo 1:** Anatomía deportiva y fisiología del ejercicio.
- **Módulo 2:** Coaching deportivo.
- **Módulo 3:** Entrenamiento, evaluación y control del entrenamiento físico.
- **Módulo 4:** Tendencias del entrenamiento personalizado.
- **Módulo 5:** Tendencias del entrenamiento grupal.
- **Módulo 6:** Nutrición deportiva.

Duración: 30 horas.

Criterios de aprobación y certificación: 80% de asistencia al proceso de formación.

Contáctanos

Lina María Hurtado Martínez

Correo: lmhurtadom@ucompensar.edu.co

Cel.: 315 490 5594

entrenamientocorporativo@ucompensar.edu.co