

# DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO FITNESS Y MUSCULACIÓN

ACTUALÍZATE EN LOS NUEVOS  
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**VDD**  
VIVE DEL DEPORTE



# OBJETIVO

Actualmente la **industria Fitness** nos exige **actualizarnos** para permanecer en competencia dentro un mercado tan cambiante, si no te capacitas quedas **obsoleto** en el medio, es por eso que te invitamos a asistir y **aprender de expertos**, lo nuevo en entrenamiento en musculación.



# ACREDITACIÓN OFICIAL

A través de un convenio, se cuenta con **acreditación oficial** ante las autoridades educativas –*Secretaría de Innovación Ciencia y Tecnología del Estado de Jalisco*– y otorga **valor Curricular** a los estudiantes.

# INNO VACIÓN

- **EXPERIENCIA TOTAL**

Clases online en vivo con la interacción y asesoría de un experto deportivo y además clases presenciales en gimnasios para que apliques lo aprendido.

- **MODELO DE ALTO RENDIMIENTO**

Cada módulo llevará teoría previa -video- la cual deberás consumir antes de las sesiones, así como análisis de casos.



## ACERCA DE NOSOTROS

Somos un organismo líder desde hace una década en México. Impartimos la mejor calidad educativa, creamos experiencias, y hacemos negocios en el deporte. Todo con un enfoque disruptivo con una misión: ***Que vivas del Deporte.***

## RESPALDO

*+ de 1,000 alumnos capacitados y egresados con las herramientas necesarias para generar un impacto en la industria deportiva y proyectar los resultados de sus servicios.*

# TEMARIO

## **Módulo 1: Febrero 26 y 27 (Online)**

- *Sistema Cardiovascular*
- *Principios básicos del Entrenamiento*
- *Diferencia de entrenamiento entre hombre y mujer*
- *Etapas del Sistema Hormonal femenino y Entrenamiento*
- *Distintos tipos de estimulación muscular*

## **Módulo 2: Marzo 12 y 13 (Online)**

- *Ética del Entrenador*
- *El ejercicio como una fuente de vida saludable*
- *Psicología del Rendimiento Deportivo*
- *Psicología de la iniciación deportiva*
- *Tipos de Motivación*
- *Obesidad y Sobrepeso*

## **Módulo 3: Marzo 26 y 27 (Online)**

- *Introducción a la Nutrición deportiva*
- *Herramientas Fundamentales para la elaboración de una dieta*
- *Estudios de Laboratorio y su interpretación*
- *Cálculo dietético*
- *Distintos tipos de suplementos protéticos.*
- *Entrenamiento y alimentación (pacientes con diabetes e hipertensos)*

## **Módulo 4: Abril 2 y 3 (Presencial)**

- *Métodos de entrenamiento.*
- *Distintos tipos de estimulación muscular.*
- *Planificación para desarrollo de fuerza y potencia y entrenamiento.*
- *Entrenamiento HIIT vs HIT.*
- practica.*
- *Tipos de lesiones deportivas y su prevención.*

# TEMARIO

## **Módulo 5: Abril 23 y 24 (Presencial)**

- Sistema endocrino.
- Principios básicos de la farmacología.
- Clasificación del dopaje.
- Elaboración del plan alimenticio (para personas de uso de dopaje)
- Dopaje en los atletas.

## **Módulo 6: Mayo 7 y 8 (Presencial)**

- Preparación de los atletas en alto rendimiento.
- Sesión practica, repaso y dudas.
- Preparación de los atletas en alto rendimiento.





## PERFIL DEL EGRESO

Personas competentes de generar rutinas de entrenamiento basadas en métodos actualizados, capaces de dirigir a sus entrenos con las mejores herramientas con bases teóricas y prácticas del entrenamiento fitness.

## INVERSIÓN

**Público en general:** \$800 de inscripción + \$1,800 al mes (3 mensualidades)

**Promoción (hasta el 31 de enero):** \$800 de inscripción + \$1,500 mensuales

**Ex alumnos:** \$800 de inscripción + \$1,250 mensuales.