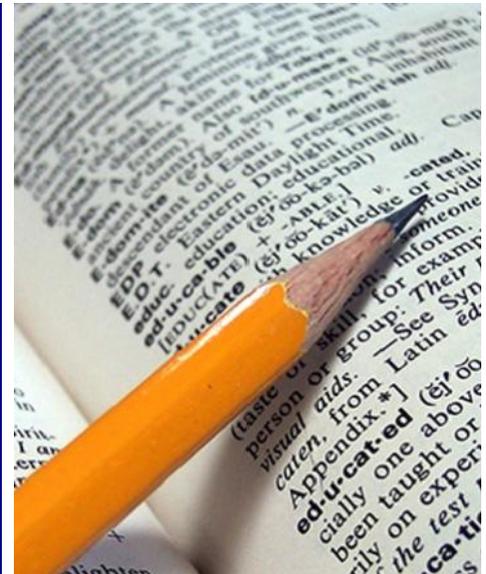




ágorAstur[®]
formación



Entrenador Personal

¡Nuestro objetivo, tu futuro!

www.agorastur.es

¿QUIÉNES SOMOS?

ágorAstur Formación nació en el año 2013 con la plena convicción de que la formación es la mejor herramienta para cambiar y mover el mundo.

Nuestro equipo está integrado por profesionales especializados en cada rama, con el fin de **“AYUDARTE A QUE CONSIGAS CON ÉXITO AQUELLO QUE TE PROPONES”**, mediante una formación adaptada al alumno y a sus necesidades. ágorAstur Formación ha sido galardonada con los siguientes sellos de calidad:



SISTEMA DE FORMACIÓN

TUTORÍAS PERSONALES: el equipo docente está integrado por profesionales con una amplia experiencia en el campo de la formación. Ellos te acompañarán a lo largo de todo el proceso, adaptándose a tus necesidades.

HORARIOS FLEXIBLES: para que puedas realizar las tutorías en el horario que mejor se adapte a tus necesidades.

AULAS DE ESTUDIO: amplias zonas de estudio donde ponemos a tu disposición conexión WiFi, proyectores, pantallas digitales interactivas, ordenadores, etc.

MATERIALES: trabajamos con las mejores editoriales, eso nos garantiza que los contenidos sean didácticos y estén actualizados.

SEMINARIOS PRÁCTICOS: complementamos la formación con seminarios de temas transversales abiertos a todo nuestro alumnado durante toda la vigencia de su matrícula.

PRÁCTICAS EN EMPRESA: tenemos convenios de colaboración con más de 500 empresas sectoriales, muchas de ellas con presencia nacional, donde podrás adquirir la competencia profesional necesaria, cubierto con un seguro de accidentes en todo momento.

AGENCIA DE COLOCACIÓN: somos **agencia de colocación autorizada por el Servicio Público de Empleo con número 0300000055** para la casación de ofertas y demandas de empleo, tanto para nuestros alumnos como para el resto de personas que estén interesadas, así como, las empresas en búsqueda activa de perfiles.

DESCRIPCIÓN

Este curso te prepara para planificar entrenamientos deportivos, conocer la fisiología humana y elaborar dietas.

Con la realización de este curso podrás:

- Conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.
- Confeccionar planes de entrenamiento adecuados a las características de cada individuo.
- Gestionar adecuadamente el tratamiento de las lesiones deportivas
- Elaborar dietas

DIRIGIDO A

Titulados y No titulados que deseen encaminar su futuro profesional hacia el mundo deportivo.

Toda persona interesada en ampliar conocimientos del ámbito deportivo y sus entrenamientos.

PROGRAMA O CONTENIDO

1. El contenido teórico del curso se encuentra dividido en los siguientes bloques:

Parte I. Ciencias de la actividad física

Estructura y función de los sistemas muscular, nervioso y esquelético

Sistema cardiorrespiratorio e intercambio gaseoso

Bioenergética

Biomecánica

Adaptaciones al entrenamiento de fuerza

Respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de resistencia aeróbica

La nutrición en el marco del entrenamiento personal

Psicología del deporte para el entrenador personal

Parte II. Consulta y evaluación iniciales

Consulta y evaluación del estado de salud del cliente

Selección y administración de las evaluaciones de la condición física

Protocolos y valores normativos de las pruebas de evaluación de la condición física

Métodos de entrenamiento cardiovascular

PROGRAMA O CONTENIDO

Parte III. Técnica de los ejercicios

Ejercicios de flexibilidad, con el peso corporal y con balón de estabilidad

Técnica de los ejercicios de fuerza

Métodos de entrenamiento cardiovascular

Parte IV. Diseño de programas

Diseño de programas de entrenamiento de fuerza

Diseño de programas de entrenamiento de resistencia aeróbica

Entrenamiento polimétrico y de velocidad

Parte V. Clientes con necesidades específicas

Clientes preadolescentes, adultos mayores y mujeres embarazadas

Clientes con problemas nutricionales y metabólicos

Clientes con enfermedades cardiovasculares y respiratorias

Clientes con problemas ortopédicos, por lesiones y por rehabilitación

Clientes con lesión medular, esclerosis múltiple, epilepsia y parálisis cerebral

Entrenamiento de fuerza para clientes deportistas

Parte VI. Aspectos legales y de seguridad

Distribución y mantenimiento del equipo y de las instalaciones

Aspectos legales del entrenamiento personal

2. Prácticas en empresa.

Una vez superado los contenidos teóricos realizarás las prácticas en una empresa del sector donde dispondrás de 250 horas para poner en práctica los conocimientos teóricos aprendidos

SALIDAS PROFESIONALES

Entrenador Personal
Instructor Gimnasios y Centros Deportivos

FORMACIÓN ASOCIADA Y COMPLEMENTARIA

- Entrenador Personal
- Ciclo Indoor
- Dirección y Gestión de Centros Deportivos
- Dietética y Nutrición

DATOS DE INTERÉS

Seminarios complementarios:

- Nutrición
- Inglés
- Matemáticas
- Manipulador de Alimentos
- Primeros Auxilios
- Word, Excel

ágorAstur Formación dispone de bolsa de empleo propia además de ser **agencia de colocación autorizada del Servicio Público de Empleo**





www.agorastur.es

C/ Uría 32, Entlo. **Oviedo**

C/ Marqués de Casa Valdés 83, Bajo. **Gijón**

C/ Fernández Balsera 1, Entlo. **Avilés**

C/ Belarmino Tomás 6, Bajo. **Langreo**

Avda. Padre Isla 42, Entlo. **León**

