



# PERSONAL TRAINING

DISERTANTES  
Lic. Daniel Castillo, Lic. Daniel Castro  
y profesionales invitados.

área  
actividades  
físicas

W1	Organización del Servicio integral de Personal Training. Principios del entrenamiento. Planificación. Marketing. Herramientas y Estrategias. (I)	17 DE MARZO
W2	Anatomía y biomecánica Columna Vertebral. Técnicas de entrenamiento. Fuerza. Generalidades. Resistencia Muscular. Metodología. Planificación. Circuitos.	21 DE ABRIL
W3	Anatomía y Biomecánica Cintura Escapular. Técnicas de Entrenamiento. Fuerza. Hipertrofia. Potencia. Metodología. Periodización.	19 DE MAYO
W4	Anatomía y Biomecánica Miembros superiores. Técnicas de Entrenamiento. Bases Fisiológicas de la Resistencia Cardiovascular. Tipos. Metodología y aplicación a diversos programas. Evaluación Parcial modulo 1,2,3.	09 DE JUNIO
W5	Anatomía y Biomecánica Miembros inferiores. Cadera y Pelvis. Técnicas de entrenamiento. La Flexibilidad en el Fitness. Movilidad Artic. Elongación y FNP. Técnicas y metodología. Entrenamiento Funcional.	21 DE JULIO
W6	Anatomía y Biomecánica Miembros inferiores. Rodilla y Pie. Cuidados y recuperación de la Postura. Herramientas. Musculación Correctiva. Gimnasia Postural.	11 DE AGOSTO
W7	<b>30 CONGRESO INTERNACIONAL</b>	08-09 DE SEP.
W8	Bases Anatómo Fisiológicas. Sobrepeso y Obesidad. Hipertensión arterial. Estrategias para su atención desde la actividad Física. Rol del Entrenador Personal. Evaluación Parcial 4,5,6.	27 DE OCT.
W9	El entrenador Personal frente a los Adultos mayores. Proceso del envejecimiento. Cuidados. Prevención. Artrosis. Artritis y Osteoporosis. Parkinson y Alzheimer. Planes de Recuperación. Evaluación Parcial 7,8	10 DE NOV.
W10	Anorexia y Bulimia. Stress y Salud. Marketing. Herramientas y Estrategias. (II) Examen Final.	15 DE DIC.

## MODALIDAD

Presencial cursando 1 Sáb. por mes.

## HORARIO

De 9 a 13 hs. y de 14 a 18 hs.

## COSTO

\$ 150 por módulo abonando el año completo.  
\$180 módulo individual.  
Si abonás los 10 módulos juntos: \$ 1200.  
(tarjeta o efectivo)