



# DIPLOMADO EN CIENCIAS DE LA HIPERTROFIA Y ENTRENAMIENTO PERSONAL INTERNACIONAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

El objetivo general del curso es proporcionar conocimientos avanzados y prácticos en hipertrofia y entrenamiento personal para mejorar el rendimiento físico y la salud integral.



## Objetivos específicos

- Desarrollar habilidades en planificación y periodización del entrenamiento.
- Aplicar conocimientos de anatomía y fisiología en entrenamientos.
- Implementar estrategias de nutrición deportiva para optimizar el rendimiento.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:

### **Módulo 01: Teoría, Periodización, Planificación y Metodología del Entrenamiento 1.**

- 1.1. Introducción a la teoría del entrenamiento.
- 1.2. Principios de la periodización.
- 1.3. Planificación efectiva de entrenamientos.
- 1.4. Metodologías actuales en entrenamiento.
- 1.5. Evaluación y ajustes en programas.

### **Módulo 02: Teoría, Periodización, Planificación y Metodología del Entrenamiento 2.**

- 2.1. Análisis de casos prácticos.
- 2.2. Desarrollo de microciclos.
- 2.3. Planificación de mesociclos.
- 2.4. Estrategias para macrociclos.
- 2.5. Adaptación de programas según objetivos.

### **Módulo 03: Teoría, Periodización, Planificación y Metodología del Entrenamiento 3.**

- 3.1. Integración de nuevas tendencias.
- 3.2. Innovación en metodologías de entrenamiento.
- 3.3. Uso de tecnología en planificación.
- 3.4. Evaluación de resultados a largo plazo.
- 3.5. Ajustes en función del rendimiento.

### **Módulo 04: Entrenamiento para Mujeres y Nuevas Tendencias.**

- 4.1. Diferencias fisiológicas en entrenamiento femenino.
- 4.2. Programas específicos para mujeres.
- 4.3. Innovación en tendencias de fitness.
- 4.4. Impacto de la tecnología en entrenamientos.

- 4.5. Evaluación de nuevas tendencias.

### **Módulo 05: Entrenamiento Adaptado para Poblaciones Especiales y Rehabilitación Cardiometabólica.**

- 5.1. Consideraciones para poblaciones especiales.
- 5.2. Programas adaptativos de entrenamiento.
- 5.3. Rehabilitación y ejercicio.
- 5.4. Monitoreo de salud y progreso.
- 5.5. Estrategias de adaptación y seguridad.

### **Módulo 06: Anatomía.**

- 6.1. Conocimiento de la estructura corporal.
- 6.2. Anatomía funcional aplicada.
- 6.3. Anatomía muscular y esquelética.
- 6.4. Análisis de movimientos anatómicos.
- 6.5. Anatomía y lesiones deportivas.

### **Módulo 07: Fisiología del Deporte.**

- 7.1. Procesos fisiológicos en el ejercicio.
- 7.2. Respuestas corporales al entrenamiento.
- 7.3. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- 7.4. Evaluación del rendimiento físico.
- 7.5. Fisiología y optimización del entrenamiento.

## Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl