



[www.affeq.com.mx](http://www.affeq.com.mx)



QUERÉTARO

# CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADOR PROFESIONAL DE PESAS



**SEDE:** AFFEQ

**DIRECCIÓN:** AV. PROL. ZARAGOZA NO.1063-32 PLAZA CRISTAL, COL, LOS OLIVOS, CORREGIDORA, QRO.

**INICIO: SÁBADO 13 DE JULIO**

MODALIDAD: PRESENCIAL

DURACIÓN: 11 SEMANAS

**FECHAS:**

- MÓDULO 1 - 13 Y 14 DE JULIO
- MÓDULO 2 - 20 Y 21 DE JULIO
- MÓDULO 3 - 27 Y 28 DE JULIO
- MÓDULO 4 - 03 Y 04 DE AGOSTO
- MÓDULO 5 - 10 Y 11 DE AGOSTO
- MÓDULO 6 - 17 Y 18 DE AGOSTO
- MÓDULO 7 - 24 Y 25 DE AGOSTO
- MÓDULO 8 - 31 DE AGOSTO Y 01 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 9 - 07 Y 08 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 10 - 14 Y 15 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 11 - 21 DE SEPTIEMBRE (EXAMEN FINAL)

**HORARIOS:**

- REGISTRO: 9:30 AM
- SÁBADOS: 10:00 AM A 2:00 PM (TEÓRICO)
- DOMINGOS: 8:00 AM A 2:00 PM (PRÁCTICO GYM)

## **COSTOS:**

- COSTO TOTAL: \$8,800.00
- COSTO POR MÓDULO: \$800.00 (EL DÍA DE INICIO DE CURSO).
- **PAGO TOTAL CON DESCUENTO EL DÍA DE INICIO DE CURSO: \$7,000.00**

*\* EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.*

## **¿CÓMO ME INSCRIBO?**

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

- ASOCIACION DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS DEL ESTADO DE QUERETARO (BBVA)
- CLABE: 0126 8000 1171 674154
- NÚMERO DE CUENTA: 011 716 7415

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO Y NOMBRE COMPLETO POR WHATSAPP AL TEL. 442 422 8964.

*\* ENVÍA COMPROBANTE DE PAGO LO ANTES POSIBLE PARA ASEGURAR TU LUGAR*

*EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.*

## **SE ENTREGARÁ DOCUMENTACIÓN OFICIAL:**

- CERTIFICADO, CARNET Y CREDENCIAL DE ENTRENADOR CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL.
- MANUAL DE ENTRENADOR PROFESIONAL.
- PLAYERA OFICIAL AFREQ.

## **ACREDITACIÓN:**

*\* PARA LA ACREDITACIÓN DE LA CERTIFICACIÓN, SE TOMARÁN EN CUENTA LOS SIGUIENTES PUNTOS:*

- ASISTENCIAS:
- EVALUACIÓN DE PRACTICA:
- TRABAJO DE EVALUACIÓN FINAL (DERECHO A EXAMEN).
- EXAMEN DE EVALUACIÓN PARCIAL Y FINAL.

## **OBJETIVO:**

ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIEREN ORIENTAR SU FUTURO LABORAL HACIA EL SECTOR DEPORTIVO, ESPECIALMENTE COMO ENTRENADOR DE PESAS, ASÍ COMO PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIERAN AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS SOBRE ESTE ÁMBITO.

EL PRESENTE CURSO TIENE UN ENFOQUE PROFESIONAL, CON UN VALOR CURRICULAR QUE AMPLIA TUS CAPACIDADES Y RAZONAMIENTOS PARA LLEVAR A CABO ÉSTA IMPORTANTE ACTIVIDAD.

## **TEMARIO:**

1. ASPECTOS PROFESIONALES (INTRODUCCIÓN A LAS PESAS, ELEMENTOS TÉCNICOS DE UNA SESIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE).

- LIE. ESTEFANÍA PEÑA.

2. ANATOMÍA MUSCULO ESQUELÉTICA.

- LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.

3. BIOMECÁNICA APLICADA AL EJERCICIO DE FUERZA.

- LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.

4. DOSIFICACIÓN Y DISEÑO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO.

- LIC. ESTEFANÍA PEÑA MACIAS.

5. CALENTAMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR.

- QUI. ALAIN PESCADOR.

6. TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO CON MAQUINAS Y PESO LIBRE.

- QUI. ALAIN PESCADOR.

7. FUNDAMENTOS DE FUERZA E HIPERTROFIA.

- LFT. ISIDRO ANDRÉS HERRERA.

8. SISTEMAS Y PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE PESAS.

- LIC. ESTEFANÍA PEÑA MACIAS.

9. BIOENERGÉTICA DEL EJERCICIO DE FUERZA.

- L.N. JULIA ALEJANDRA RAZO.

10. TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS.

- TUM. JOSÉ JULIO LUNA.

11. EXAMEN FINAL.

EL TEMARIO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS PONENTES QUEDA ESTRICTAMENTE A CARGO DE LA COORDINACIÓN ACADÉMICA Y DE LA DIRECCIÓN DE AFPEQ, ESTIPULANDO QUE SE PUEDEN DAR CAMBIOS SOBRE LOS MISMOS SIN PREVIO AVISO.



**ASOCIACIÓN DE FISICOCONSTRUCTIVISMO  
Y FITNESS DEL ESTADO DE QUERÉTARO A.C.**

**(442) 422 8965 (whatsapp)**

**Facebook: affeq**

**contacto@affeq.com.mx**

**www.affeq.com.mx**