

FISICOCULTURISMO
México

EN LÍNEA

CERTIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO
ESPECIALIZADO PARA MUJERES



www.fisicoculturismomx.com



INICIO: LUNES 20 DE MAYO

MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

- MÓDULO 1: 20 DE MAYO
- MÓDULO 2: 27 DE MAYO
- MÓDULO 3: 03 DE JUNIO
- MÓDULO 4: 10 DE JUNIO
- MÓDULO 5: 17 DE JUNIO
- MÓDULO 6: 24 DE JUNIO
- MÓDULO 7: 01 DE JULIO
- MÓDULO 8: 08 DE JULIO

* *DURACIÓN: 8 SEMANAS*

COSTOS:

- COSTO TOTAL DEL CURSO: \$6,400.00
- COSTO POR MÓDULO: \$800.00

¿CÓMO ME INSCRIBO?

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

- MAURICIO FRANCO GUÍZAR
- CLABE: 0126 8001 5048 121975 (BBVA)
- NÚMERO DE CUENTA: 150 481 2197 (BBVA)
- CLABE: 638180000186800199 (NU MÉXICO)
- NÚMERO DE CUENTA 00018680019 (NU MÉXICO)
- DEPÓSITO EN OXXO OPCIÓN 1: 4152 3136 7050 8162 (BBVA)
- DEPÓSITO EN OXXO OPCIÓN 2: 5579 0701 2407 3779 (SANTANDER)

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 556 436 0969.

* SI EL PAGO ES POR MÓDULO, SE DEBERÁ REALIZAR DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.

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

PROCEDIMIENTO:

- UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.

- TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

CLASES:

- TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y SE PUEDEN VISUALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO.
- LAS CLASES NO REQUIEREN DE HORARIOS EN ESPECÍFICO.

* LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 8 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.

RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:

- 1) CLASES GRABADAS.
- 2) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS.
- 3) MANUAL EN FORMATO PDF.
- 4) RÚBRICAS DE EVALUACIÓN.
- 5) FOROS DE DISCUSIÓN.

AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:

- 1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 56 HORAS LECTIVAS.

- EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.

ACREDITACIÓN:

- 1) FOROS DE DISCUSIÓN
- 2) RESUMEN DE CLASE
- 3) TRABAJOS DE EVALUACIÓN
- 4) EXAMEN DE EVALUACIÓN FINAL

OBJETIVO:

- LA CERTIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO PARA MUJERES TIENE COMO BASE FUNDAMENTAL, APORTAR CONOCIMIENTOS TEÓRICOS PRÁCTICOS PARA APRENDER A REALIZAR Y EVOLUCIONAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DENTRO DE LAS SALAS DE MUSCULACIÓN, AL IGUAL QUE EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS CON LA FINALIDAD DE TRABAJAR CON SEGURIDAD Y EFICACIA.
- PREVENIR LESIONES POR SOBRE ENTRENAMIENTO, GRACIAS A UNA CORRECTA PERIODIZACIÓN, ALIMENTACIÓN Y METODOLOGÍAS APLICADAS, CONSIGUIENDO MAYOR SEGURIDAD Y RESULTADOS AL LLEGAR A LA SUPERCOMPENSACIÓN.
- SE CONTARÁ CON TODAS LAS HERRAMIENTAS PARA LOGRAR LA INDIVIDUALIZACIÓN DE UN PROGRAMA EXCLUSIVO, SIENDO EL PILAR FUNDAMENTAL PARA ADAPTAR TODAS LAS FASES Y CARACTERÍSTICAS QUE RODEAN AL ENTRENAMIENTO DE MUJERES.

PERFIL DE INGRESO:

- INSTRUCTORES DE GIMNASIO, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES DEPORTIVOS. ESTUDIANTES O LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN, ENFERMERÍA, MEDICINA, O CUALQUIER ÁREA DE LA SALUD.
- PÚBLICO EN GENERAL CON DESEO POR FORMARSE COMO ENTRENADOR ESPECIALIZADO EN MUJERES.

TEMARIO:

1. EVALUACIONES, PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA MUJER.

- LIE. ESTEFANÍA PEÑA.

2. ANATOMÍA DE LA MUJER.

- LFT. ISIDRO A. HERRERA.

3. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN ESPECIALIZADA PARA MUJERES.

- L.N. JULIA A. RAZO.

4. ANTROPOMETRÍA PARA LA MUJER.

- L.N. JULIA A. RAZO.

5 MÉTODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA Y RESISTENCIA PARA LA MUJER.

- LIE. ESTEFANÍA PEÑA.

6. MÉTODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA LA MUJER.

- QUI. ALAIN PESCADOR.

7. ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN PARA POBLACIONES ESPECÍFICAS.

- L.N. JULIA A. RAZO.

8. EXAMEN DE EVALUACIÓN FINAL.

*** EL TEMARIO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS PONENTES QUEDAN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.**



FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.

Cel. (556) 436 0969 (whatsapp)

Facebook: fisicoculturismomx

Instagram: fisicoculturismomx

contacto@fisicoculturismomx.com

www.fisicoculturismomx.com