



**ESPECIALIZACION**

**EN PERSONAL TRAINER**

**Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INTELIGENTE**

**EPEFi**

**Inscripciones abiertas 2024**

Nuestros cursos están orientados a estudiantes y profesores de educación física, instructores, kinesiólogos, nutricionistas, etc. Y abierto al público en general.

## **REQUISITOS**

PARA PODER REALIZAR ESTA ESPECIALIZACIÓN, ES REQUISITO **TENER CONOCIMIENTOS** EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.

El objetivo principal es capacitar a futuros entrenadores y brindarles una amplia variedad de herramientas para que puedan desenvolverse en el mundo del entrenamiento con eficiencia y responsabilidad. Vas a conocer y aplicar nuevos métodos de entrenamiento y aplicarlos a diferentes objetivos. Además desarrollaremos temas como: Hipertrofia muscular, Resistencia aeróbica, Estrategias de oxidación de grasas, Patrones motores de movimiento, Leyes de movimiento humano, distintas técnicas básicas del entrenamiento personalizado, planificación de estaciones y circuitos de entrenamiento y mucho más.

# CONTENIDO

## PERSONAL TRAINER

- ▶▶ CONCEPTOS Y FUNCIONES
- ▶▶ EVALUACIONES Y TEST DE EVALUACIÓN
- ▶▶ TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO
- ▶▶ ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y RESISTENCIA
- ▶▶ PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

# CONTENIDO

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INTELIGENTE

- ▶▶ QUE ES EL ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL
- ▶▶ LAS LEYES FÍSICAS Y EL MOVIMIENTO  
HUMANO
- ▶▶ PATRONES MOTORES DE MOVIMIENTO
- ▶▶ PLANIFICACIÓN DE DIFERENTES  
CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO
- ▶▶ UTILIZACIÓN DE DIFERENTES  
ELEMENTOS PARA PLANIFICAR  
ESTACIONES

# **CURSADO**

**PRESENCIAL**

**DURACION: 4 MESES**

**CURSADO: 2 SÁBADOS AL MES**

**HORARIO: 10:00 A 14:00HS**

**INICIO: 16/3/2024**

## ENTREGA DE

- Certificado de carácter privado al finalizar el curso.
- Material en pdf



**Profesor a cargo:**  
Borgetto Enzo

EPEFI además de un gimnasio se ha convertido en una de las mejores Escuelas de Fitness de la región con más de 20 años de trayectoria. Nuestra escuela cuenta con Instructorados en Musculación y Pilates Reformer. Además cuenta con Especializaciones en Personal Trainer, Entrenamiento Funcional Inteligente, Actividad Física para Personas Mayores, Pilates Etéreo, etc. Contamos con una vasta y amplia formación y actualización de los contenidos permanentemente, para ofrecer más y mejores servicios a la sociedad, centrando su objetivo en las personas y en sus necesidades actuales. Nuestro equipo de trabajo está formado por un grupo de profesionales expertos en cada disciplina. Se caracterizan por su gran vocación de servicio, sentido de la humanidad, camaradería, comprensión y motivación hacia sus alumnos. La dirección general está a cargo de Laura Martino y Gabriel Borgetto, acompañados de un Staff de inmejorable calidad profesional y calidez humana.

