

The logo for EPEFI, consisting of the letters 'EPEFI' in a bold, white, sans-serif font. The letters are contained within a stylized orange outline that forms a rounded rectangle with a small gap at the top.

ESPECIALIZACIÓN EN

**PERSO** **TRAINER**



# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

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

## **NIVEL AVANZADO**

Para realizar este curso es requisito ser instructor de musculación, estudiante o profesor de ed. física. Tener conocimientos previos en el entrenamiento de la fuerza, análisis del movimiento, anatomía y fisiología.



# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

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.



# ESPECIALIZACIÓN EN PERSONAL TRAINER

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.



# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

## **CONTENIDO TEÓRICO**

- ➔ Rol, funciones, público
- ➔ Evaluaciones y test
- ➔ Teoría del entrenamiento
- ➔ Entrenamiento para la salud: síndromes metabólicos, hipertensión y diabetes.
- ➔ Entrenamiento de la fuerza: adaptación general, hipertrofia muscular y fuerza máxima.

# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

## **CONTENIDO TEÓRICO**

- ➔ Armado de planes y progresiones
- ➔ Entrenamiento de resistencia aeróbica, zonas aeróbicas y sus características.
- ➔ Entrenamiento funcional
- ➔ Planificación de circuitos con diferentes objetivos.
- ➔ Estrategias para disminución de tejido graso y descenso de peso.

# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

## MODALIDAD DE CURSADO

- ➔ Fecha de inicio: 16/05/2026
- ➔ Duración: 6 meses
- ➔ Cursado: 2 sábados por mes
- ➔ Modalidad: Presencial
- ➔ Horario: 10 a 13hs
- ➔ Cupos limitados
- 🏆 Entrega de certificado de carácter privado y material en pdf.



# ESPECIALIZACIÓN EN **PERSONAL TRAINER**

## REQUISITOS DE APROBACIÓN

➔ 75% de asistencias

## PROFESORES



**Enzo Borgetto**



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, Pilates Reformer y Fitness Grupal, Especialización en Personal Trainer, Curso de entrenamiento para personas mayores, Curso de Coaching Deportivo y diferentes capacitaciones. 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.