



ITENACIDET

INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS & TERAPEÚTICAS



FISICOCULTURISMO

🌟 SOBRE LA CERTIFICACION

🏆👉 Materia enfocada en la preparación competitiva del fisicoculturismo, abordando temas como 🍏 nutrición, 💊 suplementación, ⚡ ayudas ergogénicas, 🎨 pintura y poses de competencia, 🔄 depleción muscular y más, con el objetivo de desarrollar los conocimientos necesarios para el ámbito competitivo. 🏆🔥

📄 VALOR CURRICULAR:

Certificado
Diploma
Constancia

✉️ 👤 DIRIGIDO A:

🏋️ Entrenadores deportivos, 🏃 preparadores físicos, 🥗 nutriólogos, 🩺 médicos del deporte, 🎯 instructores, 👤 profesionistas del área de la salud y público en general 👤👤 interesado en capacitarse y ampliar sus conocimientos en el ámbito deportivo. 🏆🏆📚🔥

🎓🌟 DONDE PODRAS TRABAJAR

Al finalizar la certificación, el egresado contará con los conocimientos fundamentales del entrenamiento con pesas y fisicoculturismo, aplicando metodologías actualizadas y bases técnico-científicas para diseñar, complementar y dar seguimiento a programas de entrenamiento de manera efectiva. 🏋️📚🏆🔥



LO QUE APRENDERAS

○ Entrenamiento de la Musculatura en Pectorales, Espalda y Deltoides

- Sistemas de Hipertrofia en Pectoral
- Sistemas de Hipertrofia en Espalda
- Sistemas de Hipertrofia en Deltoides
- Estructura de Armado de Rutina en Pectoral, Espalda y Deltoides

● Entrenamiento de la Musculatura en Bíceps, Tríceps y Abdomen

- Sistemas de Hipertrofia en Bíceps
- Sistemas de Hipertrofia en Tríceps
- Sistemas de Hipertrofia en Abdomen
- Estructura de Armado de Rutina Bíceps, Tríceps y Abdomen

● Entrenamiento de la Musculatura en Tren Inferior

- Sistemas de Hipertrofia en Tren Inferior
- Sistemas de Hipertrofia en Cuádriceps y Pantorrilla
- Sistemas de Hipertrofia en Glúteo
- Estructura de Armado de Rutina Tren Inferior

● Fisicoculturismo, Técnicas de Pintura y Posaje

- Fisicoculturismo
- Técnicas para Posar en Competencia en Rama Varonil
- Técnicas para Posar en Competencia en Rama Femenil
- Técnicas para Pintar en Competencia

● Nutrición en el Fisicoculturismo

- Introducción a la Nutrición en el Fisicoculturismo
- Dieta Cálculo
- Sistema de Equivalentes
- Formato, Enunciados e Instrucciones
- Análisis de las Fases Nutricionales en el Fisicoculturismo
- Depletación

○ Suplementación y Complementación Deportiva

- Fundamentos Metabólicos de los Suplementos y Complementos
- Proteínas y Aminoácidos Específicos
- Principales Conceptos
- Lipocintéticos y Termogénicos
- Bebidas Hidratantes e Hidratación

○ Ayudas Ergogénicas en el Deporte

- Introducción a las Ayudas Ergogénicas
- Clasificación de los Fármacos
- Reglas y Recomendación para su Aplicación
- Diseño y Estructura de Ciclos

● Acondicionamiento Físico

- Anamnesis, registro y formato de entrevista
- Reporte de Evaluación Física, Valoración y Toma de Medidas
- Test de Evaluaciones Físicas
- Diseño y Aplicación de Programa de Acondicionamiento Físico

HORARIO A ELEGIR:

 Presencial 9:00 a 13:00 hrs.

Lunes, sábado, o domingo.

 On-Line (Clase disponible en cualquier horario)

Clase en vivo lunes de 20:00 a 22:00 hrs.

DURACION:

32 sesiones (8 meses aproximadamente)

VALOR CURRICULAR:

Certificado

Diploma

Constancia

UBICACION:

México CDMX Gustavo. A Madero Col.
Nueva Tenochtitlan Calle Norte 78-A
#4549 con esq. Oriente 91 (a dos calles del
Metrobús Rio Santa Coleta Línea 5 o a 15
calles del metro Eduardo Molina Línea
amarilla)

DOCUMENTOS INICIALES:

2 fotos tamaño infantil (sin brillo)
1 copia de comprobante de domicilio
1 copia de identificación oficial
1 certificado médico

VALIDEZ ACADEMICA:

- ✓ (ITENACIDET) Instituto Tecnológico Nacional de Ciencias Deportivas & Terapéuticas.
- ✓ (RENADEP) Registro Nacional de Entrenadores Deportivos.
- ✓ (SEP) Secretaría de Educación Pública.
- ✓ (CONOCER) Consejo Nacional de Normalización y Certificación.
- ✓ FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE.
- ✓ (ANECFIT) Asociación Nacional de Cultura Física y Deporte.
- ✓ (ITPF) Instituto Técnico de preparación Física.
- ✓ Universidad Tecnológica Fidel Velázquez
- ✓ CERTIFICA Instituto de Capacitación & Profesionalización S.A. de C.V.



💳🌟 PAGO EN MENSUALIDADES 💰🌟

💳🌟 ¡PUEDES REALIZAR TU PAGO DE CONTADO
HASTA 3 MESES SIN INTERESES CON CUALQUIER
TARJETA DE CREDITO! 📅🔥

MENSUALIDAD PRESENCIAL:

INSCRIPCION:

\$1,199.00

MENSUALIDAD:

\$1,199.00

💳🌟 En el pago puntual
de la mensualidad, se
realiza un descuento de
\$200.00 🌟

✅ Quedando la
mensualidad en un
monto de \$999.00 🌟

MENSUALIDAD ON-LINE:

INSCRIPCION:

\$1,199.00

MENSUALIDAD:

\$1,199.00

💳🌟 En el pago puntual
de la mensualidad, se
realiza un descuento de
\$600.00 🌟

✅ Quedando la
mensualidad en un
monto de \$599.00 🌟

MONTO ORDINARIO DE LA CERTIFICACION

\$10,767.00

💳🌟 Monto total
realizando pagos
en cómodas
mensualidades 📅🌟

MONTO POR CUBRIR CON EL PAGO DE CONTADO:

\$6,460.00

🏠🌟 Monto con 40% de
descuento sobre el
monto ordinario de la
Certificación 🌟🔥

AHORRO DE:

\$4,306.00

💰🌟 ¡Te estarás
ahorrando el 40% de
descuento realizando tu
pago de contado!



?🌟 ¿POR QUÉ ITENACIDET?

📄🎓 Obtendrás la documentación que respaldará tu labor y
fortalecerá tu CV 📁🌟

💡🧠 Adquirirás el conocimiento necesario para desempeñar
tu trabajo correctamente ✅🔥

💰📈 Incrementarás tus oportunidades laborales, así como tu
desarrollo personal y profesional 🚀🌟

🏠💖 Conocerás el medio profesional para emprender tu
propio centro deportivo o consultorio 🧑🏠🌟

👤💖 Crearás relaciones de alto valor que podrán convertirse
en oportunidades laborales, sociedades y recomendaciones
📁🌟

✅🧑🏠 Podrás autoemplearte aplicando lo aprendido en ti
mismo y optimizando tu evolución personal 🚀

mx❤️ Contribuyes al crecimiento de tu país y al bienestar de
más personas 🌍🌟



REDES SOCIALES:



56-21-75-41-37



ITENACIDET



WWW.ITENACIDET.COM