

ITENACIDET

INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS & TERAPEÚTICAS



ENTRENADOR EN PESAS

🌟📖 SOBRE LA CERTIFICACION

💪🏋️ Desarrollo muscular con enfoque estético, estudiando la biomecánica, kinesiología y correcta ejecución de ejercicios con pesas.

📖⚙️ Además, aprenderás la elaboración y prescripción de rutinas y programas de entrenamiento para optimizar resultados. 🔥📈💯

📧👤 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. 🏋️📖🏆🔥

📄 VALOR CURRICULAR:

Certificado
Diploma
Constancia



LO QUE APRENDERAS

● ESPECIALIDAD EN PESAS

- Entrenamiento de la Musculatura en Pectorales, Espalda y Deltoides
- Entrenamiento de la Musculatura en Biceps, Triceps y Abdomen
- Entrenamiento de la Musculatura en Tren Inferior

● COACHING DEPORTIVO

- Introducción al Coaching
- Filosofía y Perfil del Entrenador
- Conceptos del Coaching Deportivo
- Métodos de Aplicación del Coaching

● FISIOLOGIA DEL EJERCICIO

- Sistema Esquelético
- Sistema Muscular
- Sistema Cardio – Respiratorio
- Sistema Endocrino
- Sistema Nervioso Central

● ACONDICIONAMIENTO FISICO

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

● METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO

- Introducción al Acondicionamiento Físico
- Sistemas de Entrenamiento y sus Fases
- Sistemas de Entrenamiento Basados en Hipertrofia Muscular
- Sistemas de Entrenamiento Basados en la Resistencia & Aeróbico

○ PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO

- Introducción, Historia y Conceptos
- Clasificación de los Diferentes Tipos de Mercados
- Estructura General de los Macrociclos
- Periodización para Atletas de Alto Rendimiento

 VALOR CURRICULAR:

Certificado
Diploma
Constancia

 DOCUMENTOS INICIALES:

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

 DURACION:

32 sesiones (8 meses aproximadamente)

 HORARIO A ELEGIR:

  Presencial 9:00 a 13:00 hrs.

- Lunes, miércoles, viernes, sábado, o domingo.

  On-Line (Clase disponible en cualquier horario)

- Clase en vivo lunes de 18:00 a 20:00 hrs.

 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)

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