

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL DIPLOMADO EN
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO
EN EL FISICOCULTURISMO & FITNESS**

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL FISICOCULTURISMO & FITNESS



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de la industria de la suplementación y complementación alimenticia en el deporte.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la metodología del entrenamiento en el fisicoculturismo & fitness.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del entrenamiento en el fisicoculturismo & fitness.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

MODALIDA: Diplomado		NOMBRE: Metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
MEFF-1 MEFF-1.1 MEFF-1.1.1 MEFF-1.1.2 MEFF-1.2 MEFF-1.2.1 MEFF-1.3 MEFF-1.3	Introducción al el entrenamiento en el Fisicoculturismo La simetría y armonía en el Fisicoculturismo <i>Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular</i> <i>Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas</i> El entrenamiento intenso y el fallo muscular <i>Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty</i> Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento	4.0	2.0
MEFF-2 MEFF-2.1 MEFF-2.1.1 MEFF-2.1.1 MEFF-2.2 MEFF-2.3 MEFF-2.4 MEFF-2.5 MEFF-2.6 MEFF-2.7	Variables del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness Volumen <i>Volumen máximo de entrenamiento VMR</i> <i>Volumen mínimo de recuperación VME</i> Intensidad Densidad Frecuencia Pilares de la hipertrofia Directrices del entrenamiento Hipertrofico Gestión de Estímulos	4.0	2.0
MEFF-3 MEFF-3.1 MEFF-3.2 MEFF-3.3 MEFF-3.4	Características y ajustes del entrenamiento por fases de la preparación física en el Fisicoculturismo & Fitness Entrenamiento en off season Entrenamiento pre-competitivo Entrenamiento durante la competencia Entrenamiento pos competencia	4.0	2.0
MEFF-4	Nomenclatura, encuadre y ajustes de los programas de entrenamiento personal (PEP) en el Fisicoculturismo & Fitness	4.0	2.0
Total de Horas		32.0	16.0