

Primera edición 2 docentes 22 Horas cátedra 1 módulo 2 certificados 3 avales científicos

# Entrenamiento de la Resistencia Cardiorrespiratoria para la Mejora de la Condición Física y Salud

Organiza: +Trainer

INICIO
4 DE SEPTIEMBRE DE 2023

FIN DE INSCRIPCIONES
10 DE SEPTIEMBRE DE 2023

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
100% LIVE LEARNING

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

## Presentación

El Curso de Entrenamiento de la Resistencia Cardiorrespiratoria para la Mejora de la Condición Física y Salud, pondrá foco sobre la variada metodología de entrenamiento de resistencia que hay en la actualidad; y el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en sujetos aparentemente sanos.

De esta manera, el curso desarrollará contenidos relacionados al entrenamiento continuo de intensidad moderada para la mejora de la condición física y salud; al entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) para la mejora de la condición física y salud; y al entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia para la mejora de la condición física y salud.

Por lo que el presente curso propone brindar herramientas útiles y prácticas para todos aquellos profesionales que necesiten mayor conocimiento sobre el entrenamiento de la resistencia y el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia para la mejora de la condición física y salud.

## Docentes



**Guillermo Peña García-Orea**
Universidad Europea de Madrid (España).
Entrenamiento y preparación física.



**Mauricio Moyano**
Universidad Provincial de Córdoba.
Entrenamiento Deportivo.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

## Contenidos

### Módulo 1

**22 horas cátedra** | Comienza: 4 de septiembre de 2023 | Termina: 7 de octubre de 2023

Asignaturas:

#### Carga, adaptación y principios de entrenamiento (material de estudio)

Prof. Guillermo Peña García-Orea, PhD.

1. Aclaración conceptual: actividad física, ejercicio físico y deporte
2. La carga o estímulo de entrenamiento
3. La adaptación a la carga de entrenamiento
4. La carga de entrenamiento y la recuperación
5. Las variables o componentes relacionados con la carga de entrenamiento
6. Los principios del entrenamiento o de la adaptación

#### Entrenamiento continuo de intensidad moderada para la mejora de la condición física y salud

Mauricio Moyano, MSc.

1. Importancia del entrenamiento de la resistencia en el ámbito de la salud.
2. Resistencia: concepto y definición.
3. Adaptaciones agudas y crónicas al entrenamiento de resistencia.
4. La resistencia y su entrenamiento para la mejora de la aptitud física.
5. Variables de la programación y prescripción del entrenamiento de resistencia en el contexto de la salud. Métodos continuos.
6. Modelo trifásico de entrenamiento de resistencia. Variables de programación a tener en cuenta y su aplicación.

#### Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) para la mejora de la condición física y salud

Prof. Guillermo Peña García-Orea, PhD.

1. Importancia del entrenamiento de la resistencia en el ámbito de la salud.
2. Resistencia: concepto y definición.
3. Adaptaciones agudas y crónicas al entrenamiento de resistencia.
4. La resistencia y su entrenamiento para la mejora de la aptitud física.
5. Variables de la programación y prescripción del entrenamiento de resistencia en el contexto de la salud. Métodos continuos.
6. Modelo trifásico de entrenamiento de resistencia. Variables de programación a tener en cuenta y su aplicación.

## Formas de pago locales en todo el mundo

Tarjetas de crédito o débito internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos o transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, Mexico y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago Fácil, Pagosnet, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Baloto, Pagos Seguros en Linea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y Pagofacil.

## Más información

### Organizador

**+Trainer**

Nuestros programas de capacitación están diseñados para brindar a los profesionales de las ciencias del ejercicio las habilidades y el conocimiento necesario para destacarse en un mercado laboral competitivo. Contamos con experiencia en la docencia y en el campo deportivo, lo que nos permite ofrecer un enfoque integral en la formación de nuestros estudiantes. Creemos en la importancia de mantenerse actualizado con las últimas tendencias y avances en la industria del ejercicio, por lo que nos esforzamos por ofrecer a nuestros estudiantes acceso a la información más actualizada y relevante.

### Descripción

El Curso de Entrenamiento de la Resistencia Cardiorrespiratoria para la Mejora de la Condición Física y Salud pondrá foco sobre la variada metodología de entrenamiento de resistencia que hay en la actualidad; y el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en sujetos aparentemente sanos.

De esta manera, el curso desarrollará contenidos relacionados al entrenamiento continuo de intensidad moderada para la mejora de la condición física y salud; al entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) para la mejora de la condición física y salud; y al entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia para la mejora de la condición física y salud.

Por lo que el presente curso propone brindar herramientas útiles y prácticas para todos aquellos profesionales que necesiten mayor conocimiento sobre el entrenamiento de la resistencia y el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia para la mejora de la condición física y salud.

### Certificados

#### Certificado Final de Aprobación



- **Otorga:** Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- **Formato:** digital

Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

#### Certificado Final de Asistencia



- **Otorga:** Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- **Formato:** digital

Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular.
Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

### Avales Científicos

Comité Académico G-SE

American College of Sports Medicine

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

**100% ONLINE**
Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.

**EN ESPAÑOL**
Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

**100% LIVE LEARNING**
Los docentes o conferencistas anunciados están en vivo con usted durante el periodo de sus módulos y asignaturas.

**ACCESO EXTENDIDO**
Luego de finalizada esta formación el 7 de octubre de 2023, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.

**LMS PROPIO**
Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.

**TODO QUEDA GRABADO**
Toda la interacción en vivo (clases, conferencias, sesiones de consulta, etc.) queda grabada para que pueda reproducir cuando y cuantas veces desee.

**22 HORAS CATEDRA**
1 módulo y 2 docentes. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

**100% SEGURO**
Si +Trainer no cumple con lo publicitado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.