

6 ediciones 7 alumnos 2 docentes 22 Horas cátedra 2 módulos 1 certificado 2 avales científicos

Instructorado de Musculación y Entrenador Personal

Organiza: Soltarte

INICIO
9 DE OCTUBRE DE 2026

FIN DE INSCRIPCIONES
4 DE NOVIEMBRE DE 2026

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

SINCRONICIDAD
ASINCRÓNICA CON FOROS

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

En este curso aprenderás a planificar el entrenamiento de acuerdo a los objetivos planteados. Obtendrás herramientas para la ganancia de masa muscular, pérdida de grasa, estrategias para mejorar la resistencia y mejorar el rendimiento. Un curso con todos los contenidos para que puedas desarrollarte como Entrenador Personal y desarrollar rutinas en salones de musculación.

Docentes



Esteban Peranio

Profesor Nacional de Educación Física.
Preparador Físico Deportivo. Amplia experiencia como preparador físico en clubes como Sportivo Italiano, El Porvenir, Club Atlético Lugano y Club Atlético Pilar..



Emanuel Facundo Sanchez

Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo.

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

12 horas cátedra | Comienza: 9 de octubre de 2026 | Termina: 9 de noviembre de 2026

Asignaturas:

Clase1:Teoría del Entrenamiento Deportivo

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y
Prof. Esteban Peranio.

Teoría del entrenamiento

Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento

Fisiología del entrenamiento y sistemas energéticos

Clase 2: Principios básicos del Entrenamiento

Prof. Emanuel Facundo Sanchez y
Prof. Esteban Peranio.

Clasificación de los ejercicios

Características de la carga

Fatiga y recuperación

Principios básicos del entrenamiento

Clase 3: Entrenamiento del Núcleo

Prof. Esteban Peranio.

Entrenamiento del Núcleo

Desarrollo de la fuerza

Adaptaciones neurales y estructurales

Clase 4: Planificación, periodización y programación del entrenamiento

Prof. Esteban Peranio.

Manifestaciones de la Fuerza

Planificación, periodización y programación del entrenamiento

Clase 5: Patrones básicos de movimiento

Prof. Esteban Peranio.

Clase 6: Contenidos Complementarios

Prof. Esteban Peranio.

Módulo 2

10 horas cátedra | Comienza: 9 de noviembre de 2026 | Termina: 9 de diciembre de 2026

Asignaturas:

Clase7: Criterios básicos de control y seguimiento

Prof. Esteban Peranio.

Criterios básicos de control y seguimiento

Propuestas prácticas de entrenamiento con diferentes orientaciones

Clase 8: Entrenamiento de la Resistencia

Prof. Esteban Peranio.

Clase 9: Estrategias para enmagrecer

Prof. Esteban Peranio.

Estrategias para reducir tejido adiposo, selección de ejercicios y planificación del entrenamiento.

Clase 10: Programación y planificación del entrenamiento de Resistencia

Prof. Esteban Peranio.

Clase 11: HIIT, Entrenamiento Intervalado de alta intensidad

Prof. Esteban Peranio.

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 Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y Pagoefectivo.

Más información

Organizador

Soltarte

Escuela de Formacion - Arte y Fitness.

Destinado a:

Entrenadores, deportistas e interesados en el tema con ganas de aprender con o sin formación previa.

Descripción

Este Curso presenta 11 clases grabadas

Se abordará un amplio contenido temático:

-Principios básicos del Entrenamiento

-Entrenamiento de Núcleo

-Entrenamiento de la Resistencia

-Manifestaciones de la Fuerza

-Sistemas energéticos. Áreas Funcionales

-Planificación, programación y evaluación.

-y HIIT, entre otros temas.

Certificados

Certificado Final de Aprobación

- **Otorga:** Soltarte
- **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.

Avales Científicos

American Society of Exercise Physiologists

Comité Académico G-SE

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.

ASINCRÓNICA CON FOROS
Las clases ya están grabadas, no hay encuentros en vivo, pero sí hay foros sincrónicos. Estudie a su ritmo.

ACCESO EXTENDIDO
Luego de que usted finalice esta formación, 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.

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

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