



FITNESS · ACONDICIONAMIENTO FÍSICO · 7 MÓDULOS · ESPECIALIZACIÓN

Curso Universitario de Especialización en Entrenamiento Personal y Fitness

Programación, dirección e instrucción de actividades de acondicionamiento físico en salas de entrenamiento, con primeros auxilios y fundamentos complementarios.

ÁREA	ESTRUCTURA	MODALIDAD	INFORMACIÓN
Fitness · Acondicionamiento físico	7 módulos formativos · Modalidad flexible	100% online · Flexible	Orientación personalizada

Preparación para avanzar profesionalmente.

Programa orientado al acondicionamiento físico en salas de entrenamiento polivalente, gimnasios y centros deportivos.

Aborda valoración inicial, programación, dirección de actividades, primeros auxilios, lesiones, nutrición y psicología desde una perspectiva formativa.

No equivale a un certificado profesional oficial ni habilita para ejercer funciones sanitarias o profesionales reservadas.

¿Qué aprenderás?

- Realizar una valoración física inicial dentro del ámbito deportivo.
- Programar actividades de acondicionamiento físico.
- Dirigir ejercicios con equipamientos y materiales de sala.
- Promover hábitos seguros de práctica deportiva.
- Actuar como primer interviniente ante una emergencia.

- Comprender fundamentos de lesiones, nutrición y psicología deportiva.

Un programa pensado para tu desarrollo.

Profesionales y personas interesadas en actividades físico-deportivas recreativas.

Monitores y entrenadores que desean ampliar competencias en fitness.

Acceso al programa

No se exigen requisitos académicos previos para acceder al programa.

El ejercicio profesional puede estar sujeto a titulaciones o requisitos autonómicos específicos.

Ámbitos en los que podrás crecer.

La formación permite ampliar competencias y optar a funciones relacionadas con los siguientes perfiles y entornos profesionales.

- 01 Monitor/a de sala, cuando se cumplan los requisitos aplicables
- 02 Entrenamiento de acondicionamiento físico
- 03 Apoyo en gimnasios y polideportivos
- 04 Coordinación de actividades de fitness
- 05 Promoción y animación deportiva

7 módulos para desarrollar una visión completa.

01 · Valoración de la condición física

- Condición física
- Indicadores biológicos
- Motivación
- Seguimiento del usuario

02 · Programación de actividades en sala

- Objetivos
- Planificación
- Progresión
- Salud y bienestar

03 · Dirección de actividades

- Máquinas
- Materiales
- Técnica
- Seguridad
- Comunicación

04 · Primeros auxilios

- Primer interviniente
- Protocolos básicos
- Emergencias

05 · Lesiones deportivas

- Prevención
- Factores de riesgo
- Derivación profesional

06 · Nutrición deportiva

- Fundamentos
- Energía
- Hidratación
- Límites profesionales

07 · Psicología deportiva

- Motivación
- Adherencia
- Objetivos
- Comunicación

Una estructura clara para avanzar a tu ritmo.

Materiales estructurados por módulos y temas para facilitar el aprendizaje.

Actividades para comprobar y consolidar los conocimientos adquiridos.

Pruebas vinculadas a los módulos del programa para valorar el progreso.

ACREDITACIÓN Y DIPLOMA



EN COLABORACIÓN CON



IUNIT es un Centro Universitario Español, con Número de Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) 28054816 , reconocido por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España, y cuya formación se enmarca en el ámbito del Espacio Europeo de Educación Superior.

Asimismo, IUNIT tiene el honor de estar Adscrito a la prestigiosa Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (España) , reafirmando su compromiso con la excelencia académica, la calidad de la enseñanza y el rigor educativo.

Del mismo modo, IUNIT forma parte de la Institución Internacional SEK , organización educativa de reconocida trayectoria y presencia internacional, con actividad educativa en España y en diversos países de Latinoamérica y un legado histórico que se remonta al siglo XIX.

Este sólido respaldo institucional constituye una garantía de nuestro compromiso con una formación de calidad, orientada a la preparación de profesionales capaces de afrontar con solvencia los desafíos de un entorno académico y profesional en constante evolución.