



ESCUELA NACIONAL
FITNESS

Programa Integral Fitness Femenino

2020

19 Módulos

Contenido

Introducción

- Porque este Curso?
- Porque Entrenamiento Femenino?
- Beneficios

Anatomía Elemental

- Huesos
 1. Generalidades
 2. Características
 3. El Esqueleto humano
 4. Columna Vertebral
- Músculos
 1. Principales Grupos Musculares

Diferencias y su aprovechamiento

- Metabólicas, fisiológicas, biológicas.
- Anatómicas, biomecánicas

Antropometría (Mide tu Cuerpo)

- Herramientas
- Introducción
- Mediciones
 1. Básicas
 2. Longitudes
 3. Pliegues
 4. Diámetros
 5. Perímetros
- Cálculos (llenado de tu Somatocarta)
- Resultados Y Observaciones

Nutrición 1

- Metabolismo y nutrición
- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Proteínas carbohidratos y grasas
- Balance energético y suplementación
- Suplementos sí o no
- Beneficios de los suplementos
- Tips bajar de peso.

Aparato reproductor y ciclo femenino

- Impacto sobre el Entrenamiento
- Apalancamiento hormonal
 1. Fase Folicular
 2. Fase Lútea
- Alimentación en el ciclo
- Micro y Macrociclo entrenamiento según las fases

Biomecánica

- Biomecánica Especifica
 1. Valgo
 2. Angulo Q
 3. Condromalacia
- Biomecánica General
 1. Trabajo Isométrico
 2. Trabajo Dinámico
 3. Ejercicios con énfasis en el pie
 4. Bases sobre el Entrenamiento
 5. Estudio de Ejercicio
 6. Mas contenido.

Anticonceptivos (Apalancamiento Hormonal 2)

- Mayor relación estrógeno
- Mayor relación progesterona

Metabolismo de grasas

- Movilización de ácidos grasos del tejido adiposo
- Transporte de ácidos grasos hacia el músculo
- Consumo de ácidos grasos en la mitocondria del musculo.
 1. Intermitente Metabólico
 2. Intermitente neuromuscular.

Entrenamiento 1

Entrenamiento de fuerza

- Entrenamiento para el desarrollo de la masa muscular en mujeres.
- Es necesario el uso de la RM (repetición máxima)
- Métodos sugeridos para trabajar la fuerza
- Zonas de entrenamiento
- Fuerza estética y esteroides

Necesidades energéticas (Nutrición 2)

- Necesidades energéticas
- Necesidades proteicas
- Necesidades de grasas
- Necesidades de glúcidos
- Recomendaciones y complementos

Descompensaciones de correcciones físicas (Taller)

- Test para descompensaciones
- Test en una persona sin descompensaciones
- Corrección del valgo dinámico

Entrenamiento específico en mujeres

(Actualización 2020)

- Bases y especificidades para el entrenamiento y mujeres
- Consideraciones especiales para optimizar el entrenamiento en mujeres
- Optimización de la pérdida de grasa en mujeres
- Todo sobre el suelo pélvico
- Embarazo y ejercicio físico todo lo que necesita saber
- Influencia del ciclo menstrual en el perfil f-v

Capítulo MT en Mujeres (Actualización 2020)

- Introducción
- Composición corporal femenina y balance hormonal
 1. mujeres de celulitis
- Entrenamiento en mujeres
 1. Diferencias entre hombres y mujeres
 2. Beneficios fisiológicos
- Desmontando mitos
 1. dietas milagro
 2. pirámide alimentaria
 3. carbohidratos por la noche
- Nutrición en el ciclo menstrual
 1. Nutrición y entrenamiento
- Síndrome premenstrual

- Terapia anticonceptiva
 1. Indicaciones tipo se impactó en el ciclo menstrual
 2. Nutrición y entrenamiento
- Suplementación clave para la mujer

Celulitis

- Base teórica
- Taller prevención de ataques celulitis.

Entrenamiento de abdomen, Optimización del Core (Actualización 2020)

- Mitos
- base teórica
- antonina integrativa
 1. Local versus global
 2. musculatura profunda
- Biotensegridad
- Claves del entrenamiento
- los mejores ejercicios para la el CORE
 1. Movimientos primarios :La base
 2. ejercicios de planos y ejes :propuesta práctica

Entrenamiento Glúteos y piernas

- Taller 1
- Taller 2
- Taller 3
- Taller 4

Entrenamiento Bíceps tríceps cintura

- Taller 1
- Taller 2
- Taller 3

Feedback y Agradecimientos

Nota : Nuestro objetivo es ser el mejor programa de toda Hispanoamérica en el entrenamiento para mujeres ,por lo que este temario se irá incrementando a partir que sigamos incluyendo temas importantes ,todo para que nuestras alumnas tengan lo mejor de lo mejor y puedan cumplir sus metas.

Atte.

Escuela Nacional Fitness