FISICOCULTURISMO
México

EN LÍNEA

CERTIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO

ESPECIALIZADO PARA MUJERES

WABBA
INTERNATIONAL

www.fisicoculturismomx.com

INICIO: LUNES 19 DE MAYO

MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

• MÓDULO 1: 19 DE MAYO

• MÓDULO 2: 26 DE MAYO

• MÓDULO 3: 02 DE JUNIO

• MÓDULO 4: 09 DE JUNIO

• MÓDULO 5: 16 DE JUNIO

• MÓDULO 6: 23 DE JUNIO

• MÓDULO 7: 30 DE JUNIO

• MÓDULO 8: 07 DE JULIO

** DURACIÓN: 8 SEMANAS*

COSTOS:

• COSTO TOTAL DEL CURSO: $6,400.00

• COSTO POR MÓDULO: $800.00

* EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.

*** EL COSTO DE TRÁMITE DE CERTIFICADO Y ENVÍO DE PAQUETERÍA TIENE UN COSTO ADICIONAL DE $400.00 EL CUAL DEBERÁ SER CUBIERTO POR EL ALUMNO AL TÉRMINO Y ACREDITACIÓN DEL CURSO, NO INCLUYE ENVÍOS AL EXTRANJERO.**

¿CÓMO ME INSCRIBO?

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

· MAURICIO FRANCO GUÍZAR

· CLABE: 0126 8001 5048 121975 (BBVA)

· NÚMERO DE CUENTA: 150 481 2197 (BBVA)

- DEPÓSITO EN OXXO OPCIÓN 1: 4152 3136 7050 8162 (BBVA)

- DEPÓSITO EN OXXO OPCIÓN 2: 5579 0701 2407 3779 (SANTANDER)

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 556 436 0969.
* SI EL PAGO ES POR MÓDULO, SE DEBERÁ REALIZAR DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.
* EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.

PROCEDIMIENTO:

• UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.

• TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

CLASES:

• TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y SE PUEDEN VISUALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO.
• LAS CLASES NO REQUIEREN DE HORARIOS EN ESPECÍFICO.

* LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 8 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.

RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:

1) CLASES GRABADAS.
2) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS.
3) MANUAL EN FORMATO PDF.
4) RÚBRICAS DE EVALUACIÓN.
5) FOROS DE DISCUSIÓN.

AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:

1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 56 HORAS LECTIVAS.

• EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO.
DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.

ACREDITACIÓN:

1) FOROS DE DISCUSIÓN
2) RESUMEN DE CLASE
3) TRABAJOS DE EVALUACIÓN
4) EXAMEN DE EVALUACIÓN FINAL

OBJETIVO:

• LA CERTIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO PARA MUJERES TIENE COMO BASE FUNDAMENTAL, APORTAR CONOCIMIENTOS TEÓRICOS PRÁCTICOS PARA APRENDER A REALIZAR Y EVOLUCIONAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DENTRO DE LAS SALAS DE MUSCULACIÓN, AL IGUAL QUE EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS CON LA FINALIDAD DE TRABAJAR CON SEGURIDAD Y EFICACIA.

• PREVENIR LESIONES POR SOBRE ENTRENAMIENTO, GRACIAS A UNA CORRECTA PERIODIZACIÓN, ALIMENTACIÓN Y METODOLOGÍAS APLICADAS, CONSIGUIENDO MAYOR SEGURIDAD Y RESULTADOS AL LLEGAR A LA SUPERCOMPENSACIÓN.

• SE CONTARÁ CON TODAS LAS HERRAMIENTAS PARA LOGRAR LA INDIVIDUALIZACIÓN DE UN PROGRAMA EXCLUSIVO, SIENDO EL PILAR FUNDAMENTAL PARA ADAPTAR TODAS LAS FASES Y CARACTERÍSTICAS QUE RODEAN AL ENTRENAMIENTO DE MUJERES.

PERFIL DE INGRESO:

• INSTRUCTORES DE GIMNASIO, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES DEPORTIVOS. ESTUDIANTES O LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN, ENFERMERÍA, MEDICINA, O CUALQUIER ÁREA DE LA SALUD.

• PÚBLICO EN GENERAL CON DESEO POR FORMARSE COMO ENTRENADOR ESPECIALIZADO EN MUJERES.

TEMARIO:

1. EVALUACIONES, PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA MUJER.
• LIE. ESTEFANÍA PEÑA.

2. ANATOMÍA DE LA MUJER.
• LFT. ISIDRO A. HERRERA.

3. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN ESPECILIZADA PARA MUJERES.
• L.N. JULIA A. RAZO.

4. ANTROPOMETRÍA PARA LA MUJER.
• L.N. JULIA A. RAZO.

5 MÉTODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA Y RESISTENCIA PARA LA MUJER.
• LIE. ESTEFANÍA PEÑA.

6. MÉTODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA LA MUJER.
• QUI. ALAIN PESCADOR.

7. ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN PARA POBLACIONES ESPECÍFICAS.
• L.N. JULIA A. RAZO.

8. EXAMEN DE EVALUACIÓN FINAL.

*** EL TEMARIO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS PONENTES QUEDAN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.**

FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.

Cel. (556) 436 0969 (whatsapp)
Facebook: fisicoculturismomx
Instagram: fisicoculturismomx
contacto@fisicoculturismomx.com
www.fisicoculturismomx.com