

# Máster Semipresencial

## Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA





## Máster Semipresencial

### Monitor de Gimnasio

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-monitor-gimnasio](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-monitor-gimnasio)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

¿Por qué cursar este  
Máster Semipresencial?

---

*pág. 8*

03

Objetivos

---

*pág. 12*

04

Competencias

---

*pág. 18*

05

Dirección del curso

---

*pág. 22*

06

Estructura y contenido

---

*pág. 28*

07

Prácticas

---

*pág. 42*

08

¿Dónde puedo hacer  
las Prácticas?

---

*pág. 48*

09

Metodología

---

*pág. 62*

10

Titulación

---

*pág. 70*

# 01

# Presentación

Ser monitor de gimnasio se ha convertido en una de las profesiones con mayor futuro debido a la actual demanda de las personas por llevar un estilo de vida más saludable. Esto ha provocado que más personas se encuentren en búsqueda de un gimnasio con profesionales altamente cualificados. Bajo esta premisa, se ha diseñado este programa académico, que busca capacitar a los profesionales de las Ciencias Deportivas para que trabajen en este apasionante campo con la garantía que ofrece ostentar unos conocimientos y competencias de altísimo nivel en entrenamientos de alto rendimiento o con fines estéticos. Asimismo, los alumnos pondrán en práctica dichas aptitudes durante 3 semanas en un centro deportivo, con el fin potenciar sus habilidades en base las necesidades del mercado profesional.



“

*Adquiere los conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico siguiendo un programa diseñado por expertos”*

El mundo del *fitness* ha evolucionado con el paso de los años. En la sociedad, la salud y la imagen son dos factores importantes para generar bienestar. Por esta razón, cada vez más personas se inscriben en un gimnasio para buscar mejorar su cuerpo y su estado general. Esto hace que sea primordial contar con profesionales que estén capacitados para cumplir la demanda actual y aplicar los conocimientos más actualizados.

Debido a ello, el monitor es un profesional altamente solicitado en este sector, ya que es el encargado de brindar los consejos necesarios para mejorar la condición física y la salud de las personas que acuden a un centro para realizar ejercicio. Teniendo en cuenta esto, nace este completo Máster como Monitor de Gimnasio, el cual tiene como objetivo dotar al profesional de las Ciencias Deportivas de los conocimientos más actualizados y novedosos en lo que a la gestión y monitorización deportiva en gimnasios se refiere.

Durante estos 12 meses de enseñanza, el alumno dominará aspectos tan importantes como la administración de este tipo de instituciones deportivas, la fisiología del ejercicio o el manejo y monitorización de clases grupales. De igual forma, ahondará en el entrenamiento personalizado para personas con obesidad o en estados especiales como puede ser el embarazo. De esta manera, se ofrece al alumno una visión trasversal y completa del trabajo del Monitor de Gimnasio que le permitirá trabajar con acierto en la profesión.

Todos estos conocimientos se llevarán a la práctica a través de un periodo de trabajo de 3 semanas en un reputado centro deportivo o gimnasio. En esta fase, gracias a la asesoría y el seguimiento de un tutor particular, el alumno asimilará actualizadas destrezas en esta materia para satisfacer las necesidades de un sector en crecimiento.

Este **Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de 100 casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos que permiten realizar el proceso de autoevaluación y mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras de entrenamiento
- Impartición de pautas para mejorar los entrenamientos grupales e individualizados
- Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- Además, el usuario podrá realizar una estancia de prácticas en uno de los mejores centros deportivos



*Complementa tus estudios teóricos con la realización de prácticas en un centro deportivo de gran prestigio que cumple con los estándares de calidad para tu profesión”*

“

*Disfruta de una estancia intensiva de 3 semanas en un centro de prestigio y actualízate en los últimos procedimientos clínicos para crecer profesionalmente”*

En esta propuesta de Máster, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales de las ciencias deportivas que desarrollan sus funciones en gimnasios, y que requieren de un alto nivel de cualificación. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en la práctica deportiva, y los elementos teórico-prácticos facilitarán la actualización del conocimiento y permitirán la toma de decisiones en un ambiente laboral.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional deportivo un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Adquiere las herramientas, conocimientos y competencias que te permitirán despuntar en un sector que cada vez requiere más monitores especializados.*

*Crece profesionalmente cursando un Máster Semipresencial que sentará las bases para realizar una excelente labor profesional, compitiendo con los mejores del sector.*



02

# ¿Por qué cursar este Máster Semipresencial?

El Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio ofrece una combinación entre el aprendizaje teórico y el práctico. Así, el alumno conocerá las novedosas tendencias en entrenamiento de fuerza o de hipertrofia orientado al tren superior e inferior o identificará aquellos ejercicios con menor carácter lesivo. De igual manera, dichos conocimientos los trasladará al ámbito profesional durante un periodo de prácticas de 3 semanas en un excelente centro deportivo. Con ello, el estudiante alcanzará un aprendizaje que le habilitará para desenvolverse en este entorno de forma eficiente.





“

*Tras dominar los mejores contenidos teóricos en el ámbito del entrenamiento en gimnasios, TECH te ofrece la posibilidad de poner en práctica dichos conocimientos en un entorno deportivo de alto nivel”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

En los últimos años, el mundo del *fitness* ha evolucionado significativamente debido al surgimiento de revolucionarios métodos de entrenamiento orientados a la ganancia de fuerza, la utilización de maquinaria novedosa o la aplicación de estrategias para prevenir lesiones. Por ello, y con el objetivo de brindar al alumno un conocimiento exhaustivo en este campo, TECH ha creado esta titulación.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

Los contenidos didácticos que el alumno estudiará a lo largo de este programa académico están elaborados expresamente por expertos que trabajan activamente en el mundo del deporte. Debido a esto, todos los conocimientos que le brindarán al estudiante estarán completamente actualizados y serán aplicables en su vida profesional.

### 3. Adentrarse en entornos deportivos de primera

Esta titulación dispone, en su etapa final, de una Capacitación Práctica que permitirá al experto poner en práctica todos los conocimientos teóricos adquiridos en un prestigioso centro deportivo. Por tanto, podrá identificar en primera persona los mecanismos de trabajo más actualizados en este sector.





#### **4. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada**

Gracias a este programa, el estudiante obtendrá un elevado nivel de conocimiento teórico en el mundo del entrenamiento en gimnasios. No obstante, dicho aprendizaje se trasladará al ámbito profesional, ya que desarrollará sus aptitudes prácticas a través de una experiencia real de 3 semanas en un centro deportivo.

#### **5. Expandir las fronteras del conocimiento**

TECH ofrece las posibilidades de realizar sus prácticas no solo en centros de envergadura internacional. De esta forma, el especialista podrá expandir sus fronteras y ponerse al día con los mejores profesionales, que ejercen en centros deportivos de primera categoría y en diferentes continentes. Una oportunidad única que solo TECH, la universidad digital más grande del mundo, podría ofrecer.

“

*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

El objetivo del Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio es el de lograr que los profesionales pongan al día sus conocimientos sobre distintos métodos para evaluar el rendimiento deportivos de las personas. Para ello, se ha establecido un temario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Con esta modalidad el profesional podrá dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamiento más actuales para mejorar la calidad de vida en personas con patologías comunes. Por ello, TECH establece una serie de objetivos generales y específicos para mayor satisfacción del futuro egresado.





“

*Este programa te permitirá incrementar tus conocimientos en el ámbito del entrenamiento físico en gimnasios, así como ponerlos en práctica a través de una experiencia real de 120 horas en un centro deportivo”*



## Objetivo general

- El objetivo general propio del Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio es lograr que los expertos alcancen un actualizado conocimiento basado en la evidencia científica en el ámbito del entrenamiento para distintos tipos de atletas. Por ello, conocerás los métodos más novedosos para extraer el máximo rendimiento durante la actividad física o dominarás los principios que determinan la fisiología del ejercicio. Asimismo, a través de una estancia de 120 horas en un centro deportiva, pretende ofrecer una experiencia real en la que el alumno pondrá en práctica los contenidos teóricos adquiridos



*Desarrolla tus habilidades como monitor deportivo tratando a personas reales, creciendo personal y profesionalmente en tu campo laboral"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- ♦ Interpretar los aspectos claves de la bioquímica y la termodinámica
- ♦ Conocer en profundidad aspectos claves del sistema neuromuscular, el control motor y su rol en el entrenamiento físico
- ♦ Analizar la fisiología muscular, el proceso de contracción muscular y las bases moleculares de la misma
- ♦ Determinar las causas generales de la fatiga y su impacto en diferentes tipos y modalidades de ejercicios

### Módulo 2. Logística y función administrativa del monitor de sala

- ♦ Asimilar las tareas de índole administrativas necesarias para organizar las diferentes actividades propuestas en el gimnasio
- ♦ Seleccionar con criterio diferentes tipos de estrategias administrativas acordes a un contexto determinado de trabajo

### Módulo 3. Entrenamiento de movilidad

- ♦ Dominar los principios neurofisiológicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
- ♦ Desgranar los conceptos básicos y objetivos relacionados con el entrenamiento de la movilidad
- ♦ Diseñar tareas y planes para el desarrollo de las manifestaciones de la movilidad
- ♦ Aplicar los diferentes métodos de optimización del rendimiento a través de los métodos de recuperación
- ♦ Abordar los efectos producidos por una lesión a nivel neuromuscular en el deportista

#### Módulo 4. Clases grupales

- ♦ Conocer de manera profunda diferentes tipos de clases grupales y su aplicabilidad al campo de la práctica
- ♦ Seleccionar aquellas clases grupales más apropiadas a las necesidades y los deseos de clientes heterogéneos
- ♦ Aplicar diferentes tipos de estrategias que proporcionen seguridad en el manejo de la carga externa que caracteriza la modalidad de cada tipo de clase grupal propuesta

#### Módulo 5. Obesidad y ejercicio físico

- ♦ Entender las limitaciones físicas existentes en el individuo con obesidad
- ♦ Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con obesidad

#### Módulo 6. Ejercicio físico infantojuvenil y adultos mayores

- ♦ Comprender los aspectos biopsicosociales de los niños, adolescentes y adultos mayores
- ♦ Conocer las particularidades de cada grupo etario y su abordaje concreto
- ♦ Planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en niños, adolescentes y adultos mayores

#### Módulo 7. Ejercicio físico y embarazo

- ♦ Conocer de manera profunda los cambios morfofuncionales del proceso de embarazo
- ♦ Comprender en profundidad los aspectos biopsicosociales del embarazo
- ♦ Planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una mujer embarazada







### **Módulo 8. Evaluación del rendimiento deportivo**

- ♦ Seleccionar aquellas pruebas de evaluación del rendimiento más apropiadas según unas necesidades específicas
- ♦ Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes test y la interpretación de los datos recopilados
- ♦ Conocer y aplicar diferentes tipos de tecnologías actualmente utilizadas en campo de la evaluación del ejercicio, ya sea en el ámbito de la salud y del rendimiento de la aptitud física a cualquier nivel de exigencia

### **Módulo 9. Entrenamiento de la fuerza**

- ♦ Conocer e interpretar correctamente todos los aspectos teóricos que definen a la fuerza y sus componentes
- ♦ Dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces
- ♦ Objetivar las necesidades de fuerza de cada deportista
- ♦ Dominar los aspectos teóricos – prácticos que definen el desarrollo de la potencia
- ♦ Aplicar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones

### **Módulo 10. Entrenamiento personal dirigido en sala**

- ♦ Comprender en profundidad la fisiopatología del síndrome metabólico
- ♦ Entender los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con esta patología
- ♦ Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con síndrome metabólico

# 04 Competencias

Después de superar las evaluaciones del Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio, el profesional de esta área habrá adquirido las competencias profesionales necesarias para llevar a cabo todas las técnicas de entrenamiento que actualmente se encuentran en auge gracias a la evidencia científica que las sustentan.





“

*Ejercer como Monitor de Gimnasio ostentando competencias específicas se convierte en un aspecto clave para cambiar la percepción de las personas y motivar su buen estado de salud sobre todas las cosas”*



## Competencias generales

---

- ♦ Adquirir conocimiento basado en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo de la monitorización en gimnasios
- ♦ Dominar los métodos más avanzados en cuanto a gestión de gimnasios
- ♦ Tener una visión global sobre el funcionamiento de los gimnasios
- ♦ Emplear las habilidades de liderazgo dentro de un gimnasio y conocer cómo gestionar debidamente a las personas en este sector

“

*Inscríbete ahora y avanza en tu campo de trabajo con un programa integral, que te permitirá poner en práctica todo lo aprendido”*





## Competencias específicas

---

- ♦ Poseer conocimientos completos para poder insertarse en el mundo del entrenamiento y actividad física y salud con éxito
- ♦ Saber desempeñar sus labores tanto en población normal con fines estéticos o calidad de vida, así como en poblaciones con patologías comunes
- ♦ Ser capaz de abordar el entrenamiento con distintos objetivos con verdadero conocimiento
- ♦ Desarrollar la comprensión del estudiante en cómo los sistemas fisiológicos involucrados en la actividad física responden a una sola sesión de ejercicio, y cómo varios modos de entrenamiento y condiciones ambientales pueden modificar estos sistemas y su respuesta al estrés
- ♦ Coordinar el sistema administrativo de un gimnasio para que este funcione de forma óptima
- ♦ Identificar de manera profunda el perfil metodológico y pedagógico que se esconde detrás de las diferentes propuestas de clase grupal y que pueden encontrarse en la mayoría de los centros de entrenamiento y gimnasios
- ♦ Aplicar la planificación y la programación del entrenamiento ajustada a las necesidades de individuos con obesidad para poder generar cambios perceptibles en la salud de la persona
- ♦ Dominar los diferentes test y las pruebas físicas que existen con el objetivo de conocer el estado de aptitud física del individuo
- ♦ Entender, a partir de la última evidencia científica, los beneficios del ejercicio de fuerza
- ♦ Asimilar los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas durante el ejercicio de fuerza
- ♦ Detectar, de forma extensa y detallada, las características que definen a personas con obesidad, alteración en los valores de glucosa, dislipidemia y/o hipertensión

# 05

## Dirección del curso

Uno de los aspectos que hacen único a este Máster frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que se decida a cursar este programa con TECH, tendrá a su disposición un excelente claustro docente altamente especializado en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos de la titulación, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





“

*Aprende de la mano de los mejores del sector  
y comienza a ver como tu carrera profesional  
emprende el vuelo hacia la excelencia”*

## Dirección



### Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en Scouting Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University



## Profesores

### D. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro de Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO del proyecto LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio, WellMets - Sport & Medicine Institute en Chile
- ♦ CEO Manager en Complex I
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el Área de Tecnología Deportiva
- ♦ Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- ♦ Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning en la Universidad de Greenwich, Reino Unido

### D. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Especialista en Preparación Física y Deporte
- ♦ Coordinador del Área de Educación y Preparación Física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Entrenador Personal y Readaptador Deportivo en el Estudio de Entrenamiento 9,8 Gravity
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Preparación Física en el Fútbol por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Posgrado en Entrenamiento Personal por la Universidad de Castilla-La Mancha

### Dña. Riccio, Anabella

- ♦ Especialista en Entrenamiento Funcional
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional en el Distrito B
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional y Crossfit en el Gimnasio Athlon
- ♦ Licenciada en Educación Física por la Universidad Nacional de La Plata. Argentina
- ♦ Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio
- ♦ Curso en Curso Bioquímica para Programar el Ejercicio

### D. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Especialista en Entrenamiento Físico Integral
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Entrenador Personal de Adultos Mayores
- ♦ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite en el Circuito Astronomía de Ciclismo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio. Curso de Posgrado por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1
- ♦ Miembro de: Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)

**D. Renda, Juan Manuel**

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

**Dra. Delovo, Nahuel**

- ♦ Head Coach Especializado en Deportes de Equipo
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Preparador Físico en la Federación Peruana de Rugby
- ♦ Coordinador General de Athlon Capacitaciones
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2
- ♦ Profesorado en Salud y Educación Física por la Universidad Nacional de La Plata

**D. Mase, Juan Manuel**

- ♦ Preparador Físico de Atletas de Alto Rendimiento
- ♦ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico en varios equipos profesionales de Fútbol en Sudamérica





“

*Profundiza en la teoría de mayor relevancia en este campo, aplicándola posteriormente en un entorno laboral real”*

06

# Estructura y contenido

Los contenidos de este Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio se han ideado, diseñado y planeado siguiendo las demandas que existen actualmente en el sector de la actividad física. TECH, consciente de la relevancia y la actualidad de la educación en este campo, ha diseñado este temario para ser el más completo y actualizado del mercado. Además, dichos recursos están elaborados por expertos en el mundo del deporte, quienes otorgan al temario un formato multimedia de alta calidad didáctica y que hace calar en el alumno un aprendizaje inmersivo, completo y contextual.





“

*Complementa tu educación como Monitor de Gimnasio contando con un programa adaptado a las exigencias actuales de esta profesión”*

## Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- 1.1. Termodinámica y Bioenergética
  - 1.1.1. Química orgánica
  - 1.1.2. Grupos Funcionales
  - 1.1.3. Enzimas
  - 1.1.4. Coenzimas
  - 1.1.5. Ácidos y Bases
  - 1.1.6. PH
- 1.2. Sistemas Energéticos
  - 1.2.1. Los sistemas energéticos
    - 1.2.1.1. Capacidad y Potencia
    - 1.2.1.2. Procesos Citoplasmáticos vs. Mitocondriales
  - 1.2.2. Metabolismo de los Fosfágenos
    - 1.2.2.1. ATP - PC
    - 1.2.2.2. Vía De Las Pentosas
    - 1.2.2.3. Metabolismo de los Nucleótidos
  - 1.2.3. Metabolismo de los Carbohidratos
    - 1.2.3.1. Glucólisis
    - 1.2.3.2. Glucogenogénesis
    - 1.2.3.3. Glucogenólisis
    - 1.2.3.4. Gluconeogénesis
  - 1.2.4. Metabolismo de los Lípidos
    - 1.2.4.1. Lípidos bioactivos
    - 1.2.4.2. Lipólisis
    - 1.2.4.3. Betaoxidación
    - 1.2.4.4. De Novo Lipogénesis
  - 1.2.5. Fosforilación Oxidativa
    - 1.2.5.1. Descarboxilación Oxidativa del Pirtuvato
    - 1.2.5.2. Ciclo de Krebbs
    - 1.2.5.3. Cadena de Transporte de electrones
    - 1.2.5.4. ROS
    - 1.2.5.5. Cross-talk Mitocondrial
- 1.3. Vías De Señalización
  - 1.3.1. Segundos Mensajeros
  - 1.3.2. Hormonas Esteroideas
  - 1.3.3. AMPK
  - 1.3.4. NAD+
  - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Músculo Esquelético
  - 1.4.1. Estructura y Función
  - 1.4.2. Fibras
  - 1.4.3. Inervación
  - 1.4.4. Citoarquitectura muscular
  - 1.4.5. Síntesis y Degradación de Proteínas
  - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptaciones Neuromusculares
  - 1.5.1. Reclutamiento De Unidades motoras
  - 1.5.2. Sincronización
  - 1.5.3. Drive Neural
  - 1.5.4. Órgano Tendinoso de Golgi y Huso Neuromuscular
- 1.6. Adaptaciones Estructurales
  - 1.6.1. Hipertrofia
  - 1.6.2. Mecano traducción de Señales
  - 1.6.3. Estrés Metabolico
  - 1.6.4. Daño Muscular e inflamación
  - 1.6.5. Cambios en la Arquitectura Muscular
- 1.7. Fatiga
  - 1.7.1. Fatiga Central
  - 1.7.2. Fatiga Periférica
  - 1.7.3. HRV
  - 1.7.4. Modelo Bioenergética
  - 1.7.5. Modelo Cardiovascular
  - 1.7.6. Modelo Termo regulatorio
  - 1.7.7. Modelo Psicológico
  - 1.7.8. Modelo Del Gobernador Centro

- 1.8. Consumo Máximo de Oxígeno
  - 1.8.1. Consumo Máximo de Oxígeno
  - 1.8.2. Evaluación
  - 1.8.3. Cinética del VO<sub>2</sub>
  - 1.8.4. VAM
  - 1.8.5. Economía de Carrera
- 1.9. Umbrales
  - 1.9.1. Lactato y Umbral Ventilatorio
  - 1.9.2. MLSS
  - 1.9.3. Potencia Crítica
  - 1.9.4. HIIT y LIT
  - 1.9.5. Reserva Anaeróbica De Velocidad
- 1.10. Condiciones Fisiológicas Extremas
  - 1.10.1. Altura
  - 1.10.2. Temperatura
  - 1.10.3. Buceo

## Módulo 2. Logística y función administrativa del monitor en sala

- 2.1. Control de ingresos y egresos
  - 2.1.1. Manejo de Planilla de Cálculo
  - 2.1.2. Sistemas automatizados de control de ingresos y egresos
- 2.2. Propuesta de actividades
  - 2.2.1. Variedad de propuestas y disciplinas de un gimnasio
  - 2.2.2. Salas dentro de un gimnasio
    - 2.2.2.1. Sala de musculación
    - 2.2.2.2. Sala de Actividades Colectivas
    - 2.2.2.3. Sala de Ciclismo Indoor
    - 2.2.2.4. Sala de Pilates
    - 2.2.2.5. Sala de Rehabilitación o Terapias

- 2.3. Abonos y logística contable
  - 2.3.1. Organización de los costos por actividades
  - 2.3.2. Propuestas de planes que vinculan diferentes actividades
- 2.4. Fichas de ingreso y datos
  - 2.4.1. Control físico del ingreso de clientes
  - 2.4.2. Control digitalizado del ingreso de clientes
- 2.5. Redes sociales y difusión
  - 2.5.1. Manejo de IG y Facebook para publicitar actividades del gimnasio
  - 2.5.2. Diseño simple de publicaciones sobre actividades y eventos del gimnasio en redes sociales
- 2.6. Reuniones de profesionales
  - 2.6.1. Estrategias necesarias para convocar presencialmente a los profesionales de cada sector
  - 2.6.2. Estrategias virtuales para el manejo de información entre profesionales de cada sector
- 2.7. Limpieza y mantenimiento
  - 2.7.1. Elaboración de un cronograma de limpieza general y sanitización de los instrumentos de trabajo
  - 2.7.2. Implementación de un sistema de control y mantenimiento del funcionamiento de las instalaciones del gimnasio
- 2.8. Insumos de seguridad e higiene
  - 2.8.1. Manejo de conocimientos básicos sobre instrumentos de seguridad interna
  - 2.8.2. Manejo de conocimientos básicos sobre medidas de higiene general
- 2.9. Relación propuesta de actividad y perfil del cliente
  - 2.9.1. Diversos perfiles del potencial cliente
  - 2.9.2. Actividades vinculadas a cada perfil
- 2.10. Elementos y/o materiales esenciales
  - 2.10.1. Detalle de elementos básicos que serán necesarios para un correcto desarrollo de las distintas actividades
  - 2.10.2. Funciones y utilidades de cada elemento más comúnmente utilizado

### Módulo 3. Entrenamiento de movilidad

- 3.1. Sistema neuromuscular
  - 3.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
    - 3.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
    - 3.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
    - 3.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
  - 3.1.2. Sistemas de información somatosensorial
    - 3.1.2.1. Subsistemas de información
    - 3.1.2.2. Tipos de reflejos
      - 3.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
      - 3.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
      - 3.1.2.2.3. Reflejos musculotendinoso-articulares
    - 3.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 3.2. Control motor y movimiento
  - 3.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
    - 3.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
    - 3.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
    - 3.2.1.3. Patrón respiratorio
  - 3.2.2. Patrón de movimiento
    - 3.2.2.1. La co-activación
    - 3.2.2.2. Teoría Joint by Joint
    - 3.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 3.3. Comprendiendo la movilidad
  - 3.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
    - 3.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
    - 3.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
    - 3.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza
  - 3.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
    - 3.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
    - 3.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
  - 3.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
    - 3.3.3.1. Complejo pie-tobillo
    - 3.3.3.2. Complejo Rodilla y cadera
    - 3.3.3.3. Complejo Columna y hombro
- 3.4. Entrenando la movilidad
  - 3.4.1. Bloque fundamental:
    - 3.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
    - 3.4.1.2. Esquema específico pre-ejercicio
    - 3.4.1.3. Esquema específico post-ejercicio
  - 3.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
    - 3.4.2.1. *Squat & dead lift*
    - 3.4.2.2. Aceleración & multidirección
- 3.5. Métodos de recuperación
  - 3.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 3.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
  - 3.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
  - 3.6.2. Métodos centrados en la artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
  - 3.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 3.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
  - 3.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
  - 3.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento
- 3.8. Valoración y análisis del deportista
  - 3.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
    - 3.8.1.1. La evaluación
    - 3.8.1.2. Proceso de evaluación
      - 3.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
      - 3.8.1.2.2. Determinar el test
      - 3.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles



- 3.8.2. Metodología de evaluación del deportista
  - 3.8.2.1. Tipos de test
    - 3.8.2.1.1. Test de valoración analítica
    - 3.8.2.1.2. Test de valoración general
    - 3.8.2.1.3. Test de valoración específica – dinámica
  - 3.8.2.2. Valoración por estructuras:
    - 3.8.2.2.1. Complejo pie - tobillo
    - 3.8.2.2.2. Complejo Rodilla – cadera
    - 3.8.2.2.3. Complejo Columna – hombro
- 3.9. La movilidad en el deportista lesionado
  - 3.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
    - 3.9.1.1. Estructura muscular
    - 3.9.1.2. Estructura tendinosa
    - 3.9.1.3. Estructura ligamentosa
  - 3.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
    - 3.9.2.1. Rotura de isquiritales en el corredor

## Módulo 4. Clases grupales

- 4.1. Principios del entrenamiento
  - 4.1.1. Unidad Funcional
  - 4.1.2. Multilateralidad
  - 4.1.3. Especificidad
  - 4.1.4. Sobrecarga
  - 4.1.5. Continuidad
  - 4.1.6. Progresión
  - 4.1.7. Recuperación
  - 4.1.8. Individualidad
- 4.2. Control de carga
  - 4.2.1. Carga Interna
  - 4.2.2. Carga Externa
- 4.3. *Stretching*
  - 4.3.1. *Stretching*
  - 4.3.2. Objetivos del *stretching*
  - 4.3.3. Organización pedagógica de la clase *stretching*
- 4.4. GAP
  - 4.4.1. Objetivos de la clase de GAP
  - 4.4.2. Organización pedagógica de la clase de GAP
  - 4.4.3. Carga externa en la clase de GAP
- 4.5. Pilates de suelo
  - 4.5.1. Características del Pilates Mat
  - 4.5.2. Ejercicios y propuestas de movimiento del Pilates Mat
  - 4.5.3. Carga de entrenamiento en una clase de Pilates Mat
- 4.6. Ritmos
  - 4.6.1. Tipos de clases
  - 4.6.2. Características de las clases de Ritmos
  - 4.6.3. Propuestas pedagógicas para el armado de una clase de ritmos
- 4.7. Clases no convencionales
  - 4.7.1. Características del entrenamiento NO Convencional
  - 4.7.2. Propuesta de ejercicios
  - 4.7.3. Organización pedagógica de una clase de entrenamiento No Convencional
- 4.8. Entrenamiento Funcional
  - 4.8.1. Entrenamiento funcional
  - 4.8.2. Organización pedagógica de la clase entrenamiento funcional
  - 4.8.3. Utilización de la carga interna
- 4.9. Aeróbica
  - 4.9.1. Tipo de clases de gimnasia Aeróbica
  - 4.9.2. Estructura pedagógica de la clase
- 4.10. Ciclismo *indoor*
  - 4.10.1. Nacimiento de la especialidad en los gimnasios
  - 4.10.2. Ciclismo *indoor* en la salud
  - 4.10.3. Estructura de la clase de ciclismo *indoor*

- 4.11. Clases para adultos mayores
  - 4.11.1. Perfil del grupo adultos mayores
  - 4.11.2. Beneficios de la actividad física en adultos mayores
  - 4.11.3. Estructura de la clase grupal con adultos mayores
- 4.12. Clases para adultos en edad avanzada
  - 4.12.1. Historia de Yoga
  - 4.12.2. Yoga y Salud

## Módulo 5. Obesidad y ejercicio físico

- 5.1. La obesidad
  - 5.1.1. Evolución de la obesidad: Aspectos culturales y sociales asociados
  - 5.1.2. Obesidad y co-morbilidades: el papel de la interdisciplinaridad
  - 5.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto
- 5.2. Bases fisiopatológicas
  - 5.2.1. La obesidad y los riesgos para la salud
  - 5.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
  - 5.2.3. Obesidad y patologías asociadas
- 5.3. Valoración y diagnóstico
  - 5.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
  - 5.3.2. Valoración: Principales evaluaciones morfológicas
  - 5.3.3. Interpretación de datos antropométricos
  - 5.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad
- 5.4. Protocolos y tratamientos
  - 5.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
  - 5.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
  - 5.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
  - 5.4.4. Tratamiento farmacológico
- 5.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
  - 5.5.1. Concreción del nivel del cliente
  - 5.5.2. Objetivos
  - 5.5.3. Procesos evaluativos
  - 5.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 5.6. Programación del entrenamiento de fuerza en paciente con obesidad
  - 5.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 5.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 5.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 5.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 5.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
  - 5.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 5.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 5.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 5.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 5.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
  - 5.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
  - 5.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
  - 5.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
  - 5.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad
- 5.9. Aspectos psico-sociales de la obesidad
  - 5.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
  - 5.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
  - 5.9.3. Obesidad en edad infantil
  - 5.9.4. Obesidad en el adulto
- 5.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
  - 5.10.1. Ciencias "ómicas" y obesidad
  - 5.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
  - 5.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
  - 5.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

## Módulo 6. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- 6.1. El ejercicio físico en edades infantojuvenil
  - 6.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
  - 6.1.2. Desarrollo e individualidad: edad cronológica vs edad biológica
  - 6.1.3. Fases sensibles
  - 6.1.4. Desarrollo a largo plazo (*long term athlete development*)
- 6.2. Evaluación de la aptitud física en infantojuvenil
  - 6.2.1. Principales baterías de evaluación
  - 6.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
  - 6.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
  - 6.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 6.3. Programación del ejercicio físico en infantojuvenil
  - 6.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
  - 6.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
  - 6.3.3. Entrenamiento de la velocidad
  - 6.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 6.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
  - 6.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
  - 6.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
  - 6.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
  - 6.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 6.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
  - 6.5.1. Proceso de envejecimiento
  - 6.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
  - 6.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
  - 6.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 6.6. Valoración gerontológica integral
  - 6.6.1. Test de capacidades coordinativas
  - 6.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
  - 6.6.3. Test de capacidades condicionantes
  - 6.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor
- 6.7. Síndrome de inestabilidad
  - 6.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
  - 6.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
  - 6.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
  - 6.7.4. Síndrome post caída
- 6.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
  - 6.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
  - 6.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
  - 6.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
  - 6.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 6.9. Neurociencias y adultos mayores
  - 6.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
  - 6.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
  - 6.9.3. Siempre podemos aprender
  - 6.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
  - 6.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 6.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
  - 6.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
  - 6.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
  - 6.10.3. Entrenamiento cognitivo
  - 6.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
  - 6.10.5. Conclusión y cierre del módulo 10

## Módulo 7. Ejercicio físico y embarazo

- 7.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el periodo de embarazo
  - 7.1.1. Modificación de la masa corporal
  - 7.1.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
  - 7.1.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
  - 7.1.4. Adaptaciones hematológicas
  - 7.1.5. Adaptaciones del aparato locomotor
  - 7.1.6. Modificaciones gastrointestinales y renales
- 7.2. Fisiopatologías asociadas al embarazo
  - 7.2.1. Diabetes mellitus gestacional
  - 7.2.2. Síndrome supino hipotensivo
  - 7.2.3. Anemia
  - 7.2.4. Lumbalgias
  - 7.2.5. Diástasis de rectos
  - 7.2.6. Várices
  - 7.2.7. Disfunción del suelo pélvico
  - 7.2.8. Síndrome de compresión nerviosa
- 7.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
  - 7.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
  - 7.3.2. Trabajos físicos preventivos
  - 7.3.3. Beneficios psico sociales biológicos del ejercicio físico
- 7.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
  - 7.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
  - 7.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físicos
  - 7.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo
- 7.5. Nutrición en la mujer embarazada
  - 7.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
  - 7.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
  - 7.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

- 7.6. Planificación del entrenamiento en la mujer embarazada
  - 7.6.1. Planificación primer trimestre
  - 7.6.2. Planificación segundo trimestre
  - 7.6.3. Planificación tercer trimestre
- 7.7. Programación del entrenamiento musculo esquelético
  - 7.7.1. Control motor
  - 7.7.2. Estiramientos y relajación muscular
  - 7.7.3. Trabajo de aptitud muscular
- 7.8. Programación del entrenamiento de resistencia
  - 7.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
  - 7.8.2. Dosificación del trabajo semanal
- 7.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
  - 7.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
  - 7.9.2. Ejercicios posturales
- 7.10. Regreso a la actividad física post parto
  - 7.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
  - 7.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
  - 7.10.3. Conclusiones y cierre del módulo 9

## Módulo 8. Evaluación del rendimiento deportivo

- 8.1. Evaluación
  - 8.1.1. Test, evaluación, medición
  - 8.1.2. Validez, fiabilidad
  - 8.1.3. Propósitos de la evaluación
- 8.2. Tipos de Test
  - 8.2.1. Test de laboratorio
    - 8.2.1.1. Virtudes y limitaciones de los test realizados en laboratorio
  - 8.2.2. Test de Campo
    - 8.2.2.1. Virtudes y limitaciones de los test de campo
  - 8.2.3. Test directos
    - 8.2.3.1. Aplicaciones y transferencia al entrenamiento

- 8.2.4. Test indirectos
  - 8.2.4.1. Consideraciones prácticas y transferencia al entrenamiento
- 8.3. Evaluación de la Composición Corporal
  - 8.3.1. Bioimpedancia
    - 8.3.1.1. Consideraciones en su aplicación al campo
    - 8.3.1.2. Limitaciones en la validez de sus datos
  - 8.3.2. Antropometría
    - 8.3.2.1. Herramientas para su implementación
    - 8.3.2.2. Modelos de análisis para la composición corporal
  - 8.3.3. Índice de masa corporal (IMC)
    - 8.3.3.1. Restricciones del dato obtenido para la interpretación de la composición corporal
- 8.4. Evaluación de la aptitud aeróbica
  - 8.4.1. Test de VO<sub>2</sub>Max en cinta
    - 8.4.1.1. Test de Astrand
    - 8.4.1.2. Test de Balke
    - 8.4.1.3. Test de ACSM
    - 8.4.1.4. Test de Bruce
    - 8.4.1.5. Test de Foster
    - 8.4.1.6. Test de Pollack
  - 8.4.2. Test de VO<sub>2</sub>max en Cicloergómetro
    - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
    - 8.4.2.2. Test de Fox
  - 8.4.3. Test de Potencia en Cicloreómetro
    - 8.4.3.1. Test de Wingate
  - 8.4.4. Test de VO<sub>2</sub>Max en campo
    - 8.4.4.1. Test de Leger
    - 8.4.4.2. Test de la Universidad de Montreal
    - 8.4.4.3. Test de 1. Milla
    - 8.4.4.4. Test de los 12. minutos
    - 8.4.4.5. Test de los 2.4. km
- 8.4.5. Test de Campo para determinar zonas de entrenamiento
  - 8.4.5.1. Test de 30-15. IFT
- 8.4.6. UNca Test
- 8.4.7. Yo Yo Test
  - 8.4.7.1. Yo-Yo Resistencia. YYET Nivel 1. y 2
  - 8.4.7.2. Yo-Yo Resistencia Intermitente. YYEIT Nivel 1. y 2
  - 8.4.7.3. Yo-Yo Recuperación Intermitente. YYERT Nivel 1. y 2
- 8.5. Evaluación de aptitud neuromuscular
  - 8.5.1. Test de Repeticiones Submáximas
    - 8.5.1.1. Aplicaciones prácticas para su evaluación
    - 8.5.1.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
  - 8.5.2. Test de 1. RM
    - 8.5.2.1. Protocolo para su realización
    - 8.5.2.2. Limitaciones de la valoración de la 1. RM
  - 8.5.3. Test de Saltos Horizontales
    - 8.5.3.1. Protocolos de evaluación
  - 8.5.4. Test de Velocidad (5m,10m,15m, etc.)
    - 8.5.4.1. Consideraciones sobre el dato obtenido en evaluaciones de tipo Tiempo/distancia
  - 8.5.5. Test Progresivos Incrementales Máximos/Submáximos
    - 8.5.5.1. Protocolos validados
    - 8.5.5.2. Aplicaciones prácticas
  - 8.5.6. Test de Saltos Verticales
    - 8.5.6.1. Salto SJ
    - 8.5.6.2. Salto CMJ
    - 8.5.6.3. Salto ABK
    - 8.5.6.4. Test DJ
    - 8.5.6.5. Test de saltos continuos

- 8.5.7. Perfiles F/V verticales/horizontales
  - 8.5.7.1. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
  - 8.5.7.2. Aplicaciones prácticas desde un perfil fuerza/velocidad
- 8.5.8. Test Isométricos con celda de carga
  - 8.5.8.1. Test de Fuerza Máxima Isométrica Voluntaria (FMI)
  - 8.5.8.2. Test de Déficit Bilateral en Isometría (%DBL)
  - 8.5.8.3. Test de Déficit lateral (%DL)
  - 8.5.8.4. Test de Ratio Isquiosurales/Cuádriceps
- 8.6. Herramientas de evaluación y monitoreo
  - 8.6.1. Cardíofrecuencímetros
    - 8.6.1.1. Características de los dispositivos
    - 8.6.1.2. Zonas de entrenamiento por FC
  - 8.6.2. Analizadores de Lactato
    - 8.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestaciones y características
    - 8.6.2.2. Zonas de entrenamiento según determinación de Umbral de lactato (UL)
  - 8.6.3. Analizadores de Gases
    - 8.6.3.1. Dispositivos de laboratorio vs. portátiles
  - 8.6.4. GPS
    - 8.6.4.1. Tipos de GPS, características, virtudes y limitaciones
    - 8.6.4.2. Métricas determinadas para la interpretación de la carga externa
  - 8.6.5. Acelerómetros
    - 8.6.5.1. Tipos de acelerómetros y características
    - 8.6.5.2. Aplicaciones prácticas desde la obtención de datos de un acelerómetro
  - 8.6.6. Transductores de posición
    - 8.6.6.1. Tipos de transductores para movimientos verticales y horizontales
    - 8.6.6.2. Variables medidas y estimadas mediante un transductor de posición
    - 8.6.6.3. Datos obtenidos desde un transductor de posición y sus aplicaciones a la programación del entrenamiento
  - 8.6.7. Plataformas de fuerza
    - 8.6.7.1. Tipos y características de las plataformas de fuerza
    - 8.6.7.2. Variables medidas y estimadas mediante el uso de una plataforma de fuerza
    - 8.6.7.3. Abordaje práctico a la programación del entrenamiento
  - 8.6.8. Celdas de carga
    - 8.6.8.1. Tipos de celdas, características y prestaciones
    - 8.6.8.2. Usos y aplicaciones para el rendimiento deportivo y la salud
  - 8.6.9. Células fotoeléctricas
    - 8.6.9.1. Características, y limitaciones de los dispositivos
    - 8.6.9.2. Usos y aplicaciones en la práctica
  - 8.6.10. Aplicaciones Móviles
    - 8.6.10.1. Descripción de las Apps más utilizadas del mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Carga interna y carga externa
  - 8.7.1. Medios de evaluación objetivos
    - 8.7.1.1. Velocidad de ejecución
    - 8.7.1.2. Potencia media mecánica
    - 8.7.1.3. Métricas de los dispositivos GPS
  - 8.7.2. Medios de evaluación subjetivos
    - 8.7.2.1. PSE
    - 8.7.2.2. sPSE
    - 8.7.2.3. Ratio Carga Crónica/Aguda
- 8.8. Fatiga
  - 8.8.1. La fatiga y la recuperación
  - 8.8.2. Evaluaciones
    - 8.8.2.1. Objetivas de laboratorio: CK, urea, cortisol, etc
    - 8.8.2.2. Objetivas de campo: CMJ, Test isométricos, etc
    - 8.8.2.3. Subjetivas: Escalas Wellnes, TQR, etc
  - 8.8.3. Estrategias de recuperación: Inmersión en agua fría, estrategias nutricionales, automasajes, sueño
- 8.9. Consideraciones para la aplicación práctica
  - 8.9.1. Test de Saltos Verticales. Aplicaciones Prácticas
  - 8.9.2. Test Progresivo Incremental Máximo/Submáximas. Aplicaciones Prácticas
  - 8.9.3. Perfil Fuerza Velocidad Vertical. Aplicaciones prácticas

## Módulo 9. Entrenamiento de la fuerza

- 9.1. Fuerza
  - 9.1.1. La fuerza desde la mecánica
  - 9.1.2. La fuerza desde la fisiología
  - 9.1.3. La Fuerza aplicada
  - 9.1.4. Curva fuerza tiempo
    - 9.1.4.1. Interpretación
  - 9.1.5. Fuerza máxima
  - 9.1.6. RFD
  - 9.1.7. fuerza útil
  - 9.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
    - 9.1.8.1. Interpretación
  - 9.1.9. Déficit de Fuerza
- 9.2. Carga de entrenamiento
  - 9.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
  - 9.2.2. La carga
  - 9.2.3. La carga: volumen
  - 9.2.4. La carga: intensidad
  - 9.2.5. La carga: densidad
  - 9.2.6. Carácter del esfuerzo
- 9.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
  - 9.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
    - 9.3.1.1. Terminología
    - 9.3.1.2. Conceptos
  - 9.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
  - 9.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
    - 9.3.3.1. El método
    - 9.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
  - 9.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
    - 9.3.4.1. CORE
    - 9.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 9.4. Método Pliométrico
  - 9.4.1. Mecanismos Fisiológicos
  - 9.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
  - 9.4.3. El ciclo Estiramiento – Acortamiento (CEA)
    - 9.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
    - 9.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
  - 9.4.4. Clasificación de los CEA
    - 9.4.4.1. CEA corto
    - 9.4.4.2. CEA largo
  - 9.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
  - 9.4.6. Sistema nervioso central
    - 9.4.6.1. Reclutamiento
    - 9.4.6.2. Frecuencia
    - 9.4.6.3. Sincronización
- 9.5. Entrenamiento de la potencia
  - 9.5.1. Potencia
    - 9.5.1.1. La potencia
    - 9.5.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
    - 9.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
  - 9.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
  - 9.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
    - 9.5.3.1. Hipertrofia muscular
    - 9.5.3.2. Composición muscular
    - 9.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
    - 9.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
    - 9.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
  - 9.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
    - 9.5.4.1. Potencial de acción
    - 9.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
    - 9.5.4.3. Coordinación intramuscular
    - 9.5.4.4. Coordinación intermuscular
    - 9.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
    - 9.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia

- 9.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
  - 9.5.5.1. Impulso de fuerza
  - 9.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
  - 9.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza - tiempo
  - 9.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
  - 9.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza - tiempo
- 9.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
  - 9.5.6.1. Curva potencia – tiempo
  - 9.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento
  - 9.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 9.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
  - 9.6.1. El Vector de Fuerza
    - 9.6.1.1. Vector Axial
    - 9.6.1.2. Vector Horizontal
    - 9.6.1.3. Vector Rotacional
  - 9.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
  - 9.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
    - 9.6.3.1. Los principales gestos deportivos
    - 9.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
    - 9.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento
- 9.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
  - 9.7.1. El propio peso corporal
  - 9.7.2. Ejercicios libres
  - 9.7.3. P.A.P
    - 9.7.3.1. Definición
    - 9.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
  - 9.7.4. Ejercicios con maquinas
  - 9.7.5. Complex training
  - 9.7.6. Ejercicios y su transferencia
  - 9.7.7. Contrastes
  - 9.7.8. Cluster trainig
- 9.8. VBT
  - 9.8.1. La aplicación del VBT
    - 9.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
  - 9.8.2. La carga programada y la carga real
    - 9.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
  - 9.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
  - 9.8.4. VBT y grado de fatiga
    - 9.8.4.1. Relación con el lactato
    - 9.8.4.2. Relación con el amonio
  - 9.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
    - 9.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
    - 9.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
  - 9.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 9.9. La fuerza en relación con hipertrofia
  - 9.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: Tensión mecánica
  - 9.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: Estrés metabólico
  - 9.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: Daño muscular
  - 9.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
    - 9.9.4.1. Frecuencia
    - 9.9.4.2. Volumen
    - 9.9.4.3. Intensidad
    - 9.9.4.4. Cadencia
    - 9.9.4.5. Series y repeticiones
    - 9.9.4.6. Densidad
    - 9.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
  - 9.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
    - 9.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
    - 9.9.5.2. Efectos sobre el tendón
    - 9.9.5.3. Longitud de fascículo
    - 9.9.5.4. Angulo de penneacion



- 9.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
  - 9.10.1. El entrenamiento excéntrico
    - 9.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
    - 9.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
  - 9.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
  - 9.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
  - 9.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
    - 9.10.4.1. Poleas cónicas
    - 9.10.4.2. Dispositivos isoinerciales

## Módulo 10. Entrenamiento personal dirigido en sala

- 10.1. El síndrome metabólico
  - 10.1.1. El Síndrome Metabólico
  - 10.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
  - 10.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención
- 10.2. Bases fisiopatológicas
  - 10.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
  - 10.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 10.3. Valoración y diagnóstico
  - 10.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
  - 10.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
  - 10.3.3. El síndrome metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
  - 10.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico
- 10.4. Protocolos y tratamiento
  - 10.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
  - 10.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
  - 10.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
  - 10.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 10.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
  - 10.5.1. Concreción del nivel del cliente
  - 10.5.2. Objetivos
  - 10.5.3. Procesos evaluativos
  - 10.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 10.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
  - 10.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 10.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 10.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 10.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 10.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
  - 10.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
  - 10.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 10.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 10.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 10.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
  - 10.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
  - 10.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 10.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
  - 10.9.1. Aspectos nutricionales en el Síndrome Metabólico
  - 10.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en Síndrome Metabólico
- 10.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
  - 10.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
  - 10.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
  - 10.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multi disciplinar) en diabetes

# 07 Prácticas

Tras superar el periodo de educación online, el programa contempla un periodo de capacitación práctica en un centro deportivo de referencia. El estudiante tendrá a su disposición el apoyo de un tutor que le acompañará durante todo el proceso, tanto en la preparación como en el desarrollo de las prácticas.





“

*Con este programa podrás aprender todo lo que necesitas para gestionar un gimnasio y llevar una clase grupal con personas con patologías metabólicas”*

El periodo de prácticas de este programa en Monitor de Gimnasios está conformado por una estancia de 3 semanas en un centro deportivo de prestigio. Así, dicho periodo se desarrollará al lado de un especialista adjunto. Gracias a ello, el alumno realizará actividades profesionales al lado de un equipo profesional de referencia en el área de las Ciencias del Deporte, aplicando los procedimientos deportivos más innovadores de última generación.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctica, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención deportiva en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad y un alto desempeño profesional.

Esta es, sin lugar dudas, una excelente oportunidad para aprender a aplicar las últimas tendencias en entrenamiento físico, trabajando en un centro deportivo durante 120 horas.

La parte práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de Monitor de Gimnasio (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:



Módulo	Actividad Práctica
Fisiología del ejercicio y actividad física	Dominar el proceso de síntesis y degradación de las proteínas
	Conocer cómo los sistemas energéticos condicionan la realización de entrenamiento físico
	Analizar los distintos mecanismos que posibilitan la medición de la fatiga
	Examinar las condiciones a tener en cuenta para la realización segura de deportes en condiciones fisiológicas extremas
Entrenamiento de movilidad	Establecer los ejercicios más útiles para el entrenamiento de la movilidad
	Determinar los métodos de recuperación muscular más eficientes en la actualidad
	Aplicar las técnicas más apropiadas de entrenamiento de la movilidad en base a las características del deportista
	Realizar planificaciones de entrenamiento orientadas a la mejora de la movilidad articular
	Determinar las particularidades de movilidad que requiere un deportista lesionado para optimizar su proceso de recuperación
Clases grupales	Dominar los principios de control de carga en las clases grupales
	Analizar los aspectos necesarios para impartir la práctica del GAP de una forma segura
	Manejar las estrategias que permiten maximizar el rendimiento del deportista en el entrenamiento funcional
	Conocer las particularidades propias de las clases para adultos de edades superiores a los 65 años
Entrenamiento de la fuerza	Dominar los mecanismos más novedosos para evaluar la fuerza
	Programar entrenamientos de fuerza orientados a la prevención y readaptación de lesiones
	Analizar las claves del entrenamiento de la potencia
	Establecer las relaciones existentes entre la fuerza y la hipertrofia muscular
Entrenamiento personal dirigido en sala	Planificar un entrenamiento en sala para pacientes con síndrome metabólico
	Programar un entrenamiento de fuerza en sala
	Elaborar un entrenamiento de resistencia en sala
	Valorar las precauciones y las contraindicaciones existentes en el entrenamiento en sala

## Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



## Condiciones generales de la capacitación práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

**1. TUTORÍA:** durante el Máster Semipresencial el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio del Máster Semipresencial, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere el Máster Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster Semipresencial. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** el Máster Semipresencial no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 08

## ¿Dónde puedo hacer las Prácticas?

Para ofrecer educación de calidad al alcance de la mayoría de las personas, TECH cuenta con alianzas estratégicas para realizar esta capacitación en un centro de alto prestigio e innovación. Una oportunidad única que permite al profesional seguir haciendo crecer su carrera al lado de los mejores especialistas del sector en diversas clínicas de referencia.







“

*Con TECH, podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las Universidades tradicionales de todo el mundo”*



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

### Altafit - Odeón

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20, 15570 Gandara, A Coruña

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vitoria Guridi

País	Ciudad
España	Álava

Dirección: San Prudencio Kalea, 6, 01005 Gasteiz, Álava

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vitoria los Herrán

País	Ciudad
España	Álava

Dirección: C. de los Herrán, 34, 01004 Vitoria-Gasteiz, Álava

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Albacete

País	Ciudad
España	Albacete

Dirección: C. San José de Calasanz, 8-10, 02002 Albacete

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - San Vicente Velódromo

País	Ciudad
España	Alicante

Dirección: Complejo Deportivo Sur, C/ Major, s/n, 03690, Alicante

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Benidorm

País	Ciudad
España	Alicante

Dirección: Avd. L'Aigüera, 11, 03502 Benidorm, Alicante

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Badajoz

País	Ciudad
España	Badajoz

Dirección: Calle Ricardo Carapeto Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Terrassa

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Carrer Navarra, 10, 08227 Terrassa, Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Diagonal

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Mallorca, 318,  
08037 Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Paralelo

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,  
08004 Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Burgos Pentasa

País: España  
Ciudad: Burgos

Dirección: C. Juan Ramón Jiménez,  
1, 09007 Burgos

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cáceres

País: España  
Ciudad: Cáceres

Dirección: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cádiz Loreto

País: España  
Ciudad: Cádiz

Dirección: Av. Alcalde Manuel de la Pinta,  
24, 11011 Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Chiclana

País: España  
Ciudad: Cádiz

Dirección: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130  
Chiclana de la Frontera, Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cádiz

País: España  
Ciudad: Cádiz

Dirección: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos,  
5, 11008 Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Donostia

País: España  
Ciudad: Gipuzkoa

Dirección: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002  
Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Logroño

País	Ciudad
España	La Rioja

Dirección: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - 7 Palmas

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Las Arenas

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vegueta

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - León Plaza

País	Ciudad
España	León

Dirección: Centro Comercial León Plaza, Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ponferrada

País	Ciudad
España	León

Dirección: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

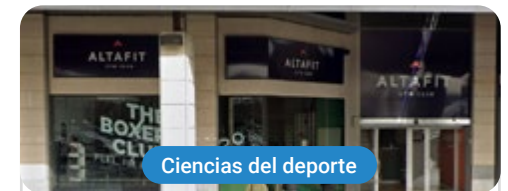
### Altafit - Lugo

País	Ciudad
España	Lugo

Dirección: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Parquesur

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Loranca

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vistalegre

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ciudad Lineal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Majadahonda

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vallecas

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Leganés Centro

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Puerta Del Sol

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - San Sebastián de los Reyes

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Santa Eugenia

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Alcalá de Henares

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq, 28803 Alcalá de Henares, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Alcalá El Val

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Conde de Casal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Madrid Río

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Rivas

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Fuenlabrada

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Palacio De Vistalegre

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



### Altafit - Estudiantes

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



### Altafit - Fuengirola

País	Ciudad
España	Málaga

Dirección: C. Francisco de Pizarro, 2, 29640 Fuengirola, Málaga

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



### Altafit - Vélez-Málaga

País	Ciudad
España	Málaga

Dirección: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



### Altafit - Porto Pi

País	Ciudad
España	Baleares

Dirección: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca, 54, 07015 Palma, Balearic Islands

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Molina de Segura

País: España  
Ciudad: Murcia

Dirección: Av. de Granada, s/n, 30500  
Molina de Segura, Murcia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Murcia

País: España  
Ciudad: Murcia

Dirección: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Pamplona Estación

País: España  
Ciudad: Navarra

Dirección: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003  
Pamplona, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Pamplona Iturrama

País: España  
Ciudad: Navarra

Dirección: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007  
Pamplona, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ansoáin

País: España  
Ciudad: Navarra

Dirección: C. José María Jimeno Jurío, 31013  
Ansoáin, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ronda Norte

País: España  
Ciudad: Navarra

Dirección: C. Bizkarmendia, 2, 31600  
Burlada, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Gijón Natahoyo

País: España  
Ciudad: Asturias

Dirección: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212  
Gijón, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Gijón San Agustín

País: España  
Ciudad: Asturias

Dirección: Pl. Romualdo Alvargonzález  
Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio





Ciencias del deporte

### Altafit - Oviedo

País: España  
Ciudad: Asturias

Dirección: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Oviedo Ayala

País: España  
Ciudad: Asturias

Dirección: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vigo Pza. Elíptica

País: España  
Ciudad: Pontevedra

Dirección: C.C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Salamanca

País: España  
Ciudad: Salamanca

Dirección: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Tenerife

País: España  
Ciudad: Santa Cruz de Tenerife

Dirección: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Arena Valencia

País: España  
Ciudad: Valencia

Dirección: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Campanar

País: España  
Ciudad: Valencia

Dirección: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Uruguay

País: España  
Ciudad: Valencia

Dirección: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

Capacitaciones prácticas relacionadas:  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Parque Central

País	Ciudad
España	Valencia

Dirección: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Deusto

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Miribilla

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ballonti

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Getxo Leioa

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Bilbao Abando

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Zaragoza

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Zaragoza Delicias

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altfait - Zaragoza Gran Casa

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C. de María Zambrano,  
35, 50018 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Crys Dyaz & Co

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Cl. de la Azalea, 1, 28109  
Alcobendas, Madrid

Empresa para la promoción de la actividad física y deportiva durante el embarazo y el puerperio

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Iradier

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de les Escoles Pies,  
105, 08017 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Balmes

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

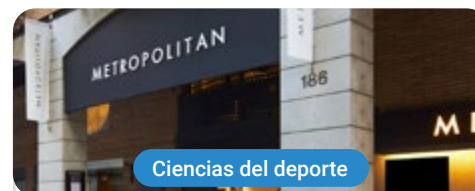
### Club Metropolitan Las Arenas

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373,  
385, 08015 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Galileo

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Galileo, 186, 08028 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Badalona

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C. de Sant Miquel, 16, 08911  
Badalona, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gran Vía

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Abascal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Eurobuilding

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Isozaki

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Begonia

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Romareda

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Paraíso

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gijón

País: España      Ciudad: Asturias

Dirección: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Vigo

País: España      Ciudad: Pontevedra

Dirección: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan La Solana

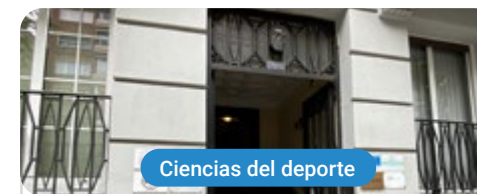
País: España      Ciudad: La Coruña

Dirección: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Carmen Trainer

País: España      Ciudad: Madrid

Dirección: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer, centro dirigido por deportista de la élite femenina

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Olympus Center

País: España      Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

Olympus Center se especializa en el cumplimiento de los objetivos de la persona, atendiendo a su condición física

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Alto Rendimiento Deportivo
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### MoveBon

País: España      Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, centro especializado en entrenamientos grupales reducidos, sesiones al aire libre u online

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Fitness 4 All

País: España      Ciudad: Madrid

Dirección: C. de Virgen de Lluç, 104, 28027 Madrid

Para la gente que acude es una experiencia diferente, un nuevo concepto de gimnasio

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio

09

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*





*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Case studies**

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Resúmenes interactivos**

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



# 10 Titulación

El Título de Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Semipresencial expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas)**

Duración: **12 meses**

Créditos: **60 + 4 ECTS**

**tech** global university

D/Dña \_\_\_\_\_ con documento de identificación \_\_\_\_\_ ha superado con éxito y obtenido el título de:

**Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio**

Se trata de un título propio de 1.920 horas de duración equivalente a 64 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana  
Rector

Universidad Online Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR235 techtitle.com/titulos

**Máster Semipresencial en Monitor de Gimnasio**

Distribución General del Plan de Estudios	
Tipo de materia	Créditos ECTS
Obligatoria (OB)	60
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	4
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
<b>Total</b>	<b>64</b>

Distribución General del Plan de Estudios			
Curso	Materia	ECTS	Carácter
1º	Fisiología del ejercicio y actividad física	6	OB
1º	Logística y función administrativa del monitor de sala	6	OB
1º	Entrenamiento de movilidad	6	OB
1º	Clases grupales	6	OB
1º	Obesidad y ejercicio físico	6	OB
1º	Ejercicio físico infantojuvenil y adultos mayores	6	OB
1º	Ejercicio físico y embarazo	6	OB
1º	Evaluación del rendimiento deportivo	6	OB
1º	Entrenamiento de la fuerza	6	OB
1º	Entrenamiento personal dirigido en sala	6	OB

Dr. Pedro Navarro Illana  
Rector

**tech** global university

\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presentaciones  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones



## Máster Semipresencial Monitor de Gimnasio

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

# Máster Semipresencial

## Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA

