



# Diplomado en Recomposición Corporal

---



<https://g-se.com/diplomado-composicion-corporal-t-i65fb15513cc73>





# Diplomado en Recomposición Corporal

## Sobre el Curso



### Ciencias del Ejercicio

G-SE, el Dr. Alejandro García y el Prof. Salvador Vargas Molina se han unido para presentarte la mejor propuesta formativa sobre entrenamiento y nutrición para la recomposición corporal. Un proyecto innovador donde nuestro objetivo principal es acompañarte en todo el proceso de aprendizaje para que puedas aplicar de inmediato las estrategias propuestas por los docentes.

Para ello, contaremos con 1 mes intensivo de sesiones teóricas, seguido de 3 meses de prácticas donde se trabajarán en casos concretos de tus clientes o de ti mismo.

En la parte teórica del cursado se proporcionará material científico de primera mano actualizado conjuntamente con mas de 30 años de experiencia por parte de nuestros docentes, mientras que en la segunda parte del Diplomado tenemos la intención que puedas desarrollar por ti mism@ todo lo aprendido, en nuestro formato "mentoría". Por eso, tendrás un seguimiento semanal, por otros tres meses, donde te enriquecerás no sólo de tus propuestas, sino también de la de tus compañeros.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

Interesados y apasionados en aprender e intercambiar conocimientos y actualizaciones enfocadas en al re-composición corporal.



## OBJETIVOS:

- Conocer la evidencia actual del proceso de re-composición corporal
- Aplicar coherentemente las variables de programación.
- Utilizar técnicas de hipertrofia para este objetivo
- Aplicar estrategias encaminadas a la reducción de grasa.
- Conocer las bases actuales de la nutrición y el entrenamiento de la re-composición corporal.
- Acompañar al alumno durante su proceso de aprendizaje



## CURSO DESTINADO A:

- Licenciados, Egresados y Profesores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Licenciados, Egresados en Nutrición.
- Estudiantes avanzados de dichas carreras.
- Médicos.
- Técnicos, Instructores y Entrenadores.
- Diplomados en Educación Física.
- Diplomados en Nutrición.
- Interesados en el fitness y la re-composición corporal



# Diplomado en Recomposición Corporal

## Docentes



**ALEJANDRO GARCÍA PALUMBO**  
Medicina del deporte



**SALVADOR VARGAS MOLINA**  
Estética Corporal/Hipertrofia/Reducción de Grasa



# Diplomado en Recomposición Corporal

Programa académico (55 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Presentación del Curso

En este primer encuentro se expondrá la propuesta del curso, así como las bases teóricas prácticas que se llevarán a cabo. Además, los docentes se presentarán y explicarán la evaluación que se llevará a cabo.

### Entrenamiento de fuerza. Programación para la Re-composición corporal 1

Aplicación de variables de programación

- Volumen
- Frecuencia
- Cadencia
- Repeticiones

### Métodos de análisis de la composición corporal

- Análisis de la composición corporal
- Pérdida de peso y pérdida de grasa
- Músculo como órgano endocrino
- Relación del ejercicio con la salud

### Entrenamiento de fuerza. Programación para la Re-composición corporal 2

Aplicación de variables de programación



# Diplomado en Recomposición Corporal

Programa académico (55 Horas cátedra)

- Pausa
- Rango movimiento
- Foco
- Orden de ejercicios

## Nutrientes y calorías para la recomposición corporal

- Nutrientes y calorías
- Bases nutricionales
- Evidencia disponible sobre recomposicion corporal

## Técnicas alternativas en el entrenamiento de fuerza

- Superseries, Triseries, Segire Gigantes
- Dros sets
- Series forzadas

## Metodos y bases nutricionales para la recomposicion corporal

- Proteinas, hidratos y grasas
- Micronutrientes

## Cluster Sets. Una alternativa en el entrenamiento de fuerza



# Diplomado en Recomposición Corporal

Programa académico (55 Horas cátedra)

Se abordará esta metodología de entrenamiento con la perspectiva enfocada en la composición corporal.

## Suplementos

- Contexto histórico
- Regulación de suplementos
- Suplementos para la ganancia muscular

## Puesta en práctica del entrenamiento de fuerza

En esta ponencia se darán indicaciones para llevar a al práctica el desarrollo teórico expuesto en las ponencias anteriores.

## De la teoría a la practica

- Suplementos para la pérdida de grasa
- Ejemplos prácticos de recomposición corporal



# Diplomado en Recomposición Corporal

Programa académico (55 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.

## Módulo 3

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.





# Diplomado en Recomposición Corporal

Programa académico (55 Horas cátedra)

## Módulo 4

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.

### Tutorías/Revisión de aplicación práctica

En estas tutorías los alumnos tendrán acceso a un seguimiento/mentoría semanal de su trabajo para ir comprobando la aplicación práctica que se está llevando a cabo.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Diplomado en Recomposición Corporal

## Certificados



### ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Diplomado en Recomposición Corporal



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



## CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA - (TRES FIRMAS)

- Otorga: Ciencias del Ejercicio
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Diplomado en Recomposición Corporal

---

## Avales Científicos

---



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://www.g-se.com)