



# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

---



<https://g-se.com/formacion/entrenamiento-reduccion-grasa-t-y5ad915923e2f6>





# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/formacion/entrenamiento-reduccion-grasa-t-y5ad915923e2f6>





# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

## Sobre el Curso



### Ciencias del Ejercicio

En este curso te ofreceremos mecanismos prácticos que nos garanticen desde la ciencia una reducción del tejido adiposo.

Las diferentes estrategias desde el entrenamiento aeróbico extensivo, HIIT, cardioaceleraciones o cardio en ayunas, junto al trabajo de fuerza se organizarán en este curso de manera coherente y acorde a las diferentes estrategias nutricionales, refeed, descargas de carbohidratos o incluso ayuno intermitente.

Este curso constará de dos partes, una primera teórica donde expondremos todos los temas anteriormente descritos y una segunda práctica donde los alumnos tendrán que enviar una práctica de todo lo desarrollado. Además contaremos con 2 tutorías/prácticas para solucionar las dudas relacionadas con la temática.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Aplicar coherentemente las diferentes estrategias destinadas al entrenamiento de la reducción de grasa
- Conocer las diferentes estrategias nutricionales
- Organizar los entrenamientos concurrentes e implicación en la reducción de grasa



## CURSO DESTINADO A:

- Lic. Ciencias del Deporte
- Estudiantes de Ciencias del Deporte
- TAFAD
- Diplomados en Educación Física
- Sujetos interesados en seguir formándose en el rendimiento deportivo



# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

---

Docentes



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



# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 1

Entrenamiento cardiovascular y reducción de grasa

---

HIIT y oxidación de grasas y HICT-HIFT

---

Entrenamiento concurrente

---

Entrenamiento de fuerza y tejido adiposo

---

Recomposición corporal

Recomposición corporal

---



# 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.



# Curso Intensivo de Entrenamiento para Reducción de Grasa

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Ciencias del Ejercicio
- 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.

## Avales Científicos



American Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine





# 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"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. A question titled '¿Qué? Pregunta' from 'La expos' is highlighted, dated '27 may 2021 · 11:29'. The question asks: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. Below it is an answer from 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 · 11:29'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There are icons for up/down votes and a '(ver más)' link.

**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](http://g-se.com)