



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

---



<https://g-se.com/especializacion-salas-musculacion-entrenamiento-t-h670e86856a359>





# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

## Sobre el Curso

### *+Trainer* **+Trainer**

La organización + Trainer presenta la Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento.

La misma surge por las necesidades de actualización y profundización que se presentan a los profesionales ligados al entrenamiento y el ejercicio físico en distintas poblaciones y espacios de desempeño laboral con diferentes objetivos, como lo son las salas de musculación y de entrenamiento.

La Especialización contará con tres Cursos anidados, los cuales son:

- Curso de Evaluación de Aptitud Física en Programas de Acondicionamiento Físico.
- Curso de HIIT y Entrenamiento Concurrente.
- Curso de Fuerza y Core Training.

La Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento constituye en este momento una formación imprescindible para todos los profesionales que se desempeñen en este tipo de espacios con las demandas de las personas que concurren a dichos lugares.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Profundizar el conocimiento en herramientas y procedimientos para evaluación en aptitud física.
- Actualizar el conocimiento en metodología de entrenamiento HIIT y Concurrente de Fuerza y Resistencia.
- Profundizar el conocimiento sobre ejercicios de entrenamiento de fuerza.
- Actualizar el conocimiento para el entrenamiento del core en diversas poblaciones.
- Ampliar el conocimiento sobre las propuestas de entrenamiento de fuerza en clases grupales en salas de musculación y entrenamiento.



## CURSO DESTINADO A:

- Licenciados en Educación Física.
- Licenciados en Actividad Física y Deportes.
- Profesores en Educación Física.
- Técnicos en Actividad Física.
- Entrenadores personales.
- Entrenadores deportivos.
- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia.
- Estudiantes avanzados de dichas carreras.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

## Docentes



**MAURICIO MOYANO**  
Entrenamiento Deportivo



**FRANCISCO AYALA RODRÍGUEZ**



**GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA**  
Entrenamiento y preparación física



**JERÓNIMO MILO**  
Pionero en Entrenamiento con Kettbells  
en Latinoamérica.



**EUGENIA BERTOLO**



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Procedimientos y tests para la evaluación de la aptitud cardiorrespiratoria

Resistencia cardiovascular y su relación con la salud.

Parámetros fisiológicos de referencia para la valoración de la resistencia cardiovascular.

Consumo máximo de oxígeno como referencia.

Pruebas de campo y de laboratorio.

Aplicación de pruebas en distintos contextos relacionados a la salud.

Manejo de la información obtenida en las pruebas y su aplicabilidad para la evaluación y el desarrollo de programas de ejercicio físico.

### Evaluación de la flexibilidad y amplitud de movimiento

Flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).

Importancia de su evaluación y su aplicación a distintos ámbitos.

Pruebas de campo para evaluar la flexibilidad y ADM.

ROM Test y su aplicación al ámbito de la salud.

### Procesos para el diseño de programas de acondicionamiento físico en el contexto de la salud

- La Planificación del entrenamiento.
- La Periodización del entrenamiento.
- La Programación u organización del entrenamiento:
  1. Frecuencia de entrenamiento



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

---

Programa académico (88 Horas cátedra)

3. Intensidad de entrenamiento
  4. Densidad de entrenamient
  5. Metodología de entrenamiento
  6. Selección de ejercicios
-



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

## Módulo 2

### HIIT para mejora de Condición Física y Salud\_Guillermo Peña

Introducción y contextualización.

Respuestas fisiológicas inducidas por el HIIT.

- HIIT y enfermedad cardiovascular.
- HIIT e Hipertensión arterial.
- HIIT y control glucémico y diabetes.
- HIIT y pérdida de grasa corporal.
- HIIT y enfermedad pulmonar.
- HIIT y metabolismo lipídico.

Variables de entrenamiento y modalidad de HIIT.

Dosis de entrenamiento recomendada y protocolos en el ámbito clínico y la salud.

Determinación y control de intensidad de trabajo.

Conclusiones.

### HIIT Neuromuscular para la mejora de Aptitud Física y Salud\_Mauricio Moyano

Conceptualización.

Objetivos del HIIT

Características de los estímulos HIIT: orientación cardiovascular y neuromuscular.

Efectos agudos inducidos por el ejercicio HIIT.

Efectos crónicos inducidos por el ejercicio HIIT neuromuscular.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

HIT: componentes de la dosis de entrenamiento Neuromuscular.

Ejemplos de Propuestas de Estímulos HIIT con orientación neuromuscular.

Conclusiones

## Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia

QUE ES EL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE?

ANÁLISIS DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

EL EFECTO O FENÓMENO DE LA INTERFERENCIA DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE RESP. HORMONAL?

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE RESP. MOLECULARES?

CUÁLES SON LOS EFECTOS AGUDOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL?

EFFECTOS CRÓNICOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA CAPACIDAD AERÓBICA.

EFFECTOS CRÓNICOS DEL ENTRENAMIENTO CONCURRENTE SOBRE LA FUERZA Y RESISTENCIA.

ORDEN ÓPTIMO DE EJERCICIOS INTRA-SESIÓN.

CONFIGURACIÓN DE LA DOSIS DE ENTRENAMIENTO.

FRECUENCIA Y VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO.

INTENSIDAD DE FUERZA Y RESISTENCIA.

MODALIDAD DE EJERCICIO DE RESISTENCIA.

DENSIDAD INTER-SESIÓN: DURACIÓN DE LA RECUPERACIÓN.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

CONCLUSIONES

---



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Entrenamiento de la Fuerza: BIG 3. Jerónimo Milo

Conceptos básicos

- Analítica.
- Patrones de movimiento en BIG3.
- Continuo de movilidad/estabilidad.
- Planos de los BIG3.
- Los micro y macro movimientos.
- Comprender la línea de descarga.
- Brazo de palanca, de momento y torque.

Sentadilla

- Cómo hacerlo.
- Resumen de la sentadilla.
- Diferencias entre Powerlifting y convencional.
- 3 tipos de sentadilla.
- Músculos.
- Diferentes estructuras del cuerpo.
- Músculos en la rodilla.
- Tipos de contracción.
- Biarticulares.
- Historia.
- Pasos detallados.
- Otras sentadillas - Otras configuraciones.
- ¿Quiénes pueden?
- 3 torques.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

- ¡Cuidado, rodillas!
- Mito 1: no pasar los 90°.
- Mito 2: rodillas y punta de pies.
- Mito 3: condromalacia rotuliana y tendón.
- Análisis cinético en detalle.
- Progresiones, regresiones y variantes

## Peso Muerto

- Cómo hacerlo.
- Resumen anatómico principal.
- Resumen del peso muerto.
- Historia.
- Detalles.
- Músculos de la cadera y la articulación.
- El aductor mayor, "el gran olvidado".
- Tipos de contracción.
- Músculos del tronco.
- Palancas.
- Activación muscular.
- Presiones internas y respiración.
- Forma y función.
- Posición de los pies.
- Comparación con Sumo.
- Los sticking points (puntos de fricción).
- "Neutralidad" de la columna.
- Progresiones, regresiones y variantes.

## Press en Banca

- Cómo hacerlo.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

- Músculos del hombro.
- Patrón de empuje.
- Diferencias entre Powerlifting y convencional.
- Historia.
- El pectoral mayor.
- Colocaciones.
- Los biarticulares.
- El codo.
- Contracciones.
- El banco con arco.
- Posición de las escápulas.
- Inclinación / declinación.
- Desplazamiento horizontal.
- Regresiones, progresiones y variantes.

## Core: Anatomía-Función-Categorías. Jerónimo Milo

Core

- Estructura General
- Función General

Categorías de ejercicios

- Core hegemónico
- Core tradicional
- Core específico
- Core dentro de otros ejercicios
- Zona Media



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

Entrenamiento.

## Métodos de Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento en Grupos. Mauricio Moyano

Objetivos de entrenamiento de fuerza.

Expresiones/Manifestaciones de la fuerza.

Características del entrenamiento grupal.

Componentes de la carga/Dosis del esfuerzo en entrenamiento de fuerza.

Tipos de Estrés y Orientaciones del entrenamiento de fuerza.

Componentes de la programación del entrenamiento de fuerza.

Selección de ejercicios.

Determinación de intensidad, volumen, densidad y frecuencia de entrenamiento.

Métodos de organización vertical: Circuitos.

Clasificación y características del entrenamiento en circuito.

Adaptaciones.

Ejemplos de construcción de circuitos en diferentes contextos.

## Los principios del Pilates aplicados al trabajo del CORE. María Eugenia Bertolo

Pilates.

- Pilates. Controlología.
- Conceptos fundamentales para la práctica de la disciplina.
- Modalidades de práctica de Pilates
- Pilates Reformer.
- Pilates suelo o Mat.
- Cadillac o Trapecio.
- Silla Wunda o Combo Chair



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

Programa académico (88 Horas cátedra)

- Principios
- Movimiento funcional en el Pilates
- Propósitos del Pilates
- Core en Pilates
- Pautas de trabajo para Core en Pilates
- Técnica respiratoria
- Alineación: Líneas de energía
- Preparación: Postura eficiente
- Progresión en Posturas
- Metodología de desarrollo de la estabilidad central
- Selección de ejercicios
- Principio de progresión - regresión
- Pautas generales de planificación
- Ejemplos
- Conclusiones



# 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.



# Especialización en Salas de Musculación y Entrenamiento

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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.

## Avales Científicos

+Trainer

+Trainer



Comité Académico G-SE



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)



# Formas de Pago



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how artificial stadium lighting affects sleep quality. It includes a '(ver más)' link and up/down vote icons.

**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)