


wiikon
EXPAND YOUR BRAIN



Curso de Personal Training y Nutrición Deportiva

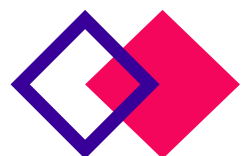
Ayuda a marcar la diferencia





¿Qué información encontrarás en este catálogo?

- ¡Bienvenido al curso de Personal Training y Nutrición Deportiva!
- Metodología
- ¿Por qué estudiar este curso?
- ¿Por qué estudiarlo con nosotros?
- Salidas profesionales del curso
- ¿Qué conseguirás estudiando este curso?
- ¿Qué funciones ejercerás como Personal Trainer y Especialista en Nutrición Deportiva?
- ¿Por qué es importante estudiar este curso?
- ¿Qué vas a aprender?
- FAQs (Preguntas Frecuentes)






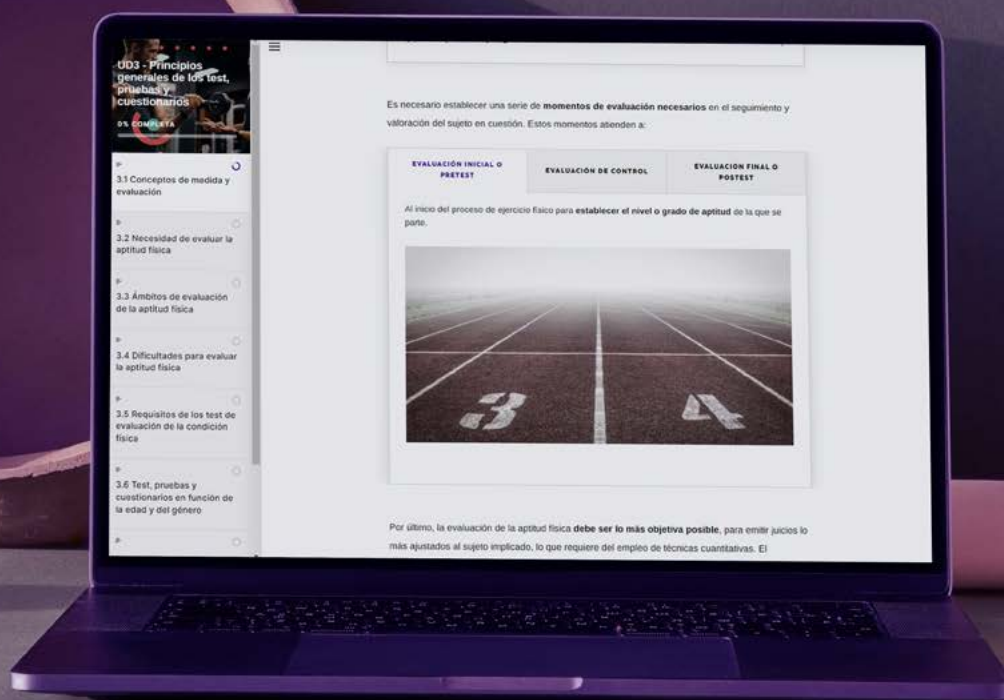
¡Bienvenido al curso de Personal Training y Nutrición Deportiva!

¿Listo para explorar el mundo del entrenamiento personal?

Nuestro curso de Personal Training y Nutrición Deportiva te proporcionará las habilidades y conocimientos fundamentales para sobresalir en el entrenamiento y nutrición personalizados, convirtiéndote en un especialista en esta apasionante área de trabajo.

Resumen del programa

-  **600 HORAS**
-  **MODALIDAD 100% ONLINE**
-  **HASTA 1 AÑO DE DURACIÓN**
-  **TUTORÍAS PERSONALIZADAS**



Metodología

Un sistema específicamente diseñado y pensado para que puedas lograr tus objetivos. Un método que te permite seguir con tu vida. **Material 100% descargable** para que puedas tomar notas o repasar fuera de la plataforma.

1



MODALIDAD 100% ONLINE

Sin prisas, sin presiones y a tu ritmo. Aprende en cualquier momento y en cualquier lugar: 24 horas, los 7 días a la semana. Solo necesitarás un dispositivo con acceso a internet.

2



PRECIO COMPETITIVO

Hasta un 75% de ahorro comparado con otros centros. Podrán realizar la misma formación pero a un precio mucho más accesible. Y todo sin sacrificar la calidad del producto.

3



METODOLOGÍA WIKON

Te ofrecemos la mejor experiencia formativa usando herramientas de autor, recursos interactivos, videos generados por IA y multitud de recursos gráficos que ayudarán a mejorar tu proceso de aprendizaje.

4



APRENDIZAJE PERSONALIZADO

Cada persona tiene su ritmo de aprendizaje. Por eso, desde el principio asignamos un tutor que ayudará al alumno a responder las dudas y preguntas que le surjan a lo largo de su proceso formativo.

5



MÁS EMPLEABILIDAD

El objetivo principal de nuestros cursos online es incrementar la empleabilidad de nuestros alumnos.

¿Por qué estudiar el curso de Personal Training y Nutrición Deportiva?

Con nuestro Curso de Personal Training y Nutrición Deportiva, te prepararás para convertirte en un profesional capacitado en el diseño y ejecución de programas de entrenamiento físico personalizado y en la elaboración de planes nutricionales adaptados a las necesidades de cada individuo.

Realizarás tareas de evaluación física, diseño de rutinas de ejercicio, seguimiento de progresos, asesoramiento en hábitos alimenticios y elaboración de dietas específicas para potenciar el rendimiento deportivo y alcanzar objetivos de salud y bienestar. Este curso te ofrece la oportunidad de incorporarte al sector del personal training y la nutrición deportiva, donde podrás desarrollar una carrera apasionante ayudando a personas a alcanzar sus metas físicas y nutricionales.

¿Para quién es este programa?

El Curso de Personal Training y Nutrición Deportiva es altamente recomendado para aquellos interesados en trabajar en el ámbito del fitness y la alimentación enfocada al rendimiento físico. Especialmente indicado para profesionales que deseen desarrollarse en gimnasios, centros de entrenamiento personal, clubes deportivos y consultorios nutricionales.

Es ideal para quienes deseen dedicarse al diseño de programas de ejercicio personalizados, seguimiento de progresos, asesoramiento en hábitos alimenticios y elaboración de planes nutricionales adaptados a las necesidades específicas de cada individuo, proporcionando una sólida formación en las áreas de fitness y nutrición deportiva. Este curso ofrece una oportunidad única para contribuir al bienestar físico y la salud integral de quienes buscan mejorar su condición física y alcanzar sus metas deportivas.

2.500€
mensuales para
personal trainers*



*Sueldo medio para adiestradores en España, teniendo en cuenta diferencias salariales entre provincias, especialidades, antigüedad...

¿Por qué estudiarlo con nosotros?

1. Porque la satisfacción de nuestros alumnos es el mejor aval (4,8/5) ★★★★★

Ruby Pasco

★★★★★

Lo estoy
tema de
negocio,
pero quier



Me entre
lenguaje
curso.

Javier

Marta Cañin

★★★★★

Mariya Jarmatyuk

★★★★★

La verda
baremo

es una formación profesional para mi, para poder conseguir un empleo seguro. Recomendaría a personas que quieren conseguir algo bueno en terreno profesional.

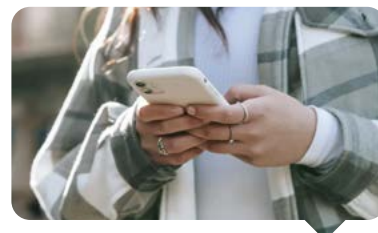
2. Porque tenemos la propuesta más potente del mercado



La mejor relación calidad-precio del mercado



Más de 10 años de experiencia nos avalan



Cursos 100% prácticos orientados a la empleabilidad

3. Por nuestros Sellos de Calidad e Instituciones Colaboradoras



Salidas profesionales del curso

Aquí tienes una lista de las posibles salidas laborales tras completar tu curso de Personal Training y Nutrición Deportiva.



ENTRENADOR PERSONAL

Como entrenador personal, te especializas en diseñar programas de ejercicio y nutrición adaptados a las metas individuales de tus clientes, brindando motivación y apoyo personalizado.



NUTRICIONISTA DEPORTIVO

Como experto en nutrición deportiva, asesoras a atletas y entusiastas del fitness sobre cómo optimizar su rendimiento a través de una alimentación personalizada, maximizando la energía y la recuperación muscular.



ENTRENADOR DE GRUPO

Al dirigir clases de fitness en grupo, creas un ambiente energizante donde los participantes se motivan mutuamente, disfrutan de un entrenamiento desafiante y alcanzan sus objetivos de condición física juntos.



ENTRENADOR DE EQUIPOS DEPORTIVOS

Trabajas en estrecha colaboración con equipos atléticos, implementando programas de entrenamiento y nutrición para mejorar la fuerza, la resistencia y la cohesión del equipo, optimizando su rendimiento en competiciones.



ASESOR DE SALUD Y BIENESTAR

Como asesor de salud integral, proporcionas orientación sobre hábitos de vida saludables, incluyendo ejercicio regular y una dieta equilibrada, para mejorar la salud general y el bienestar de individuos y comunidades.





CONSULTOR DE FITNESS

Al diseñar planes de entrenamiento personalizados, ofreces un enfoque individualizado para cada cliente, adaptando constantemente los programas según sus necesidades y objetivos.



ESCRITOR DE CONTENIDO DE FITNESS Y NUTRICIÓN

Creas contenido informativo y motivador sobre ejercicios efectivos, recetas saludables y consejos de estilo de vida, compartiendo tu experiencia en fitness y nutrición para inspirar a otros a alcanzar sus metas de bienestar.



INSTRUCTOR DE FITNESS EN LÍNEA

A través de plataformas digitales, ofreces clases de fitness en vivo o programas de entrenamiento en línea, brindando accesibilidad y conveniencia a personas que desean mantenerse activas desde cualquier lugar.



ENTRENADOR DE REHABILITACIÓN

Ayudas a individuos a recuperarse de lesiones deportivas o accidentes, utilizando técnicas de rehabilitación física y recomendaciones nutricionales, para facilitar una recuperación rápida y completa.



EMPRENDEDOR DE NEGOCIOS DE FITNESS

Al establecer tu propio negocio de fitness, tienes la oportunidad de crear un espacio único que ofrezca servicios personalizados, programas innovadores y un ambiente acogedor, inspirando a otros a adoptar un estilo de vida activo y saludable.



¿Qué conseguirás estudiando este curso?

Gracias al programa de nuestro curso de Personal Training y Nutrición Deportiva lograrás las competencias necesarias para trabajar en el sector del entrenamiento personalizado **DESDE TU CASA, DE MANERA FLEXIBLE.**

Titulación propia

Al terminar tu curso de **Personal Training y Nutrición Deportiva** y tras superar satisfactoriamente las pruebas de evaluación, obtendrás la siguiente titulación:

- Certificado de Aprovechamiento propio de Wiikon (600 horas lectivas)



¿Qué funciones ejercerás como Personal Trainer y Especialista en Nutrición Deportiva?

Estas serían las tareas principales que **VAS A LLEVAR A CABO**:



Realiza evaluaciones físicas y de salud para entender las necesidades únicas de cada cliente, incluyendo sus objetivos, historial médico y nivel de condición física, para diseñar programas personalizados de entrenamiento y nutrición.



Crea planes de ejercicio y nutrición adaptados a las metas específicas y limitaciones de cada individuo, considerando factores como la edad, el género, la composición corporal y el nivel de actividad.



Brinda motivación constante y apoyo emocional para ayudar a los clientes a mantenerse comprometidos con sus programas de entrenamiento y alimentación, superando obstáculos y manteniendo la consistencia hacia el logro de sus objetivos.



Educa a los clientes sobre los principios fundamentales de una vida saludable, incluyendo la importancia de una dieta equilibrada, el ejercicio regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés.



Realiza un seguimiento regular del progreso de los clientes, ajustando los programas de entrenamiento y nutrición según sea necesario para garantizar la eficacia continua y adaptarse a los cambios en las necesidades y metas de los clientes.



Fomenta la adopción de hábitos de vida saludables a largo plazo, no solo para alcanzar objetivos específicos, sino también para mantener la salud física y mental a lo largo del tiempo, promoviendo un enfoque integral del bienestar.

¿Por qué es importante estudiar este curso?



INTERÉS PERSONAL EN EL BIENESTAR

Estudiar personal training y nutrición deportiva te brinda la oportunidad de profundizar en el conocimiento sobre la salud y el bienestar personal, lo que puede ser beneficioso tanto para tu propia salud como para la de otros.



CARRERA EN CRECIMIENTO

El interés en la salud y el fitness está en constante aumento, hay una demanda creciente de entrenadores personales y expertos en nutrición deportiva. Estudiar este curso puede abrirte puertas a una carrera en un campo en expansión.



CONTRIBUCIÓN A LA COMUNIDAD

Convertirte en un entrenador personal y experto en nutrición deportiva te permite ayudar a otros a alcanzar sus metas de salud y fitness, lo que puede ser increíblemente gratificante y significativo.



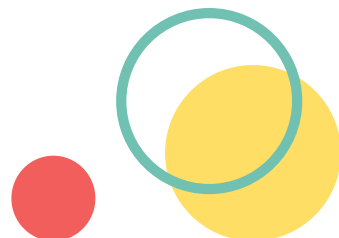
FLEXIBILIDAD LABORAL

Como entrenador personal y experto en nutrición deportiva, tienes la capacidad de establecer tu propio horario y trabajar en una variedad de entornos, como gimnasios, centros de salud, o incluso ofreciendo servicios independientes.



CONOCIMIENTO PROFUNDO DEL CUERPO HUMANO

Estudiar este curso te proporcionará una comprensión profunda de la anatomía humana, la fisiología y la biomecánica, lo que te permitirá diseñar programas de entrenamiento y nutrición personalizados y efectivos.





HABILIDAD PARA AYUDAR A PREVENIR LESIONES

A través del conocimiento adquirido en el curso, aprenderás cómo diseñar programas de entrenamiento seguros y efectivos que ayuden a prevenir lesiones durante el ejercicio.



DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Como entrenador personal y experto en nutrición deportiva, necesitarás habilidades sólidas de comunicación para motivar, educar y guiar a tus clientes hacia un estilo de vida más saludable.



POSIBILIDAD DE TRABAJAR CON DIVERSOS GRUPOS DE PERSONAS

Ya sea trabajando con atletas, personas mayores o simplemente aquellos que buscan mejorar su estado físico general, tendrás la oportunidad de trabajar con una amplia variedad de personas y ayudarlas a alcanzar sus objetivos.



APRENDIZAJE CONTINUO

El campo del fitness y la nutrición deportiva está en constante evolución, lo que significa que siempre hay nuevas investigaciones, técnicas y tendencias emergentes para aprender y aplicar en tu práctica.



IMPACTO POSITIVO EN TU PROPIA VIDA

Además de beneficiar a los demás, estudiar personal training y nutrición deportiva también puede tener un impacto positivo en tu propia vida al promover hábitos saludables y un estilo de vida activo.



¿Qué vas a aprender?

Un sistema específicamente diseñado y pensado para que puedas lograr tus objetivos didácticos. Una preparación 100% orientada a que te conviertas en **personal trainer y especialista en nutrición**. Descubre todo lo que te ofrece nuestro **Curso online de Personal Training y Nutrición Deportiva**.

Temario del curso

MÓDULO 1: APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

- Habilidades motrices básicas en el ámbito del fitness.
- Personalidad, motivaciones e intereses en el ámbito del fitness.
- Principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la física, biológica y motivacional.
- Valoración antropométrica en el ámbito del fitness.
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del fitness.
- Test de campo para valorar la condición física en el ámbito del fitness.
- Valoración postural en el ámbito del fitness.
- La entrevista personal en el ámbito del fitness.

MÓDULO 2: TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERIA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE LA VALORACIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

- Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del fitness.
- Análisis e interpretación de datos.
- Tratamiento y registro de resultados en la aplicación de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del fitness.

MÓDULO 3: PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S.E.P.

- Instalaciones de fitness.
- Planificación de actividades de fitness.
- Gestión y coordinación de actividades de la S.E.P.




MÓDULO 4: PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.

- Salud y actividad física - Adaptaciones funcionales para la salud.
- Factores de la condición física y motriz.
- Desarrollo de las capacidades físicas en fitness.
- Actividades de fitness aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.
- Diseño de programas de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente.
- Estadística aplicada a la elaboración de programas de entrenamiento.
- Recursos informáticos aplicados a la elaboración de programas de entrenamiento en una S.E.P.

MÓDULO 5: EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

- Eventos característicos en fitness seco y acuático.
- Planificación de eventos, competiciones y concursos de fitness seco y acuático.
- Organización - Dinamización de eventos en el ámbito del fitness seco y acuático.

MÓDULO 6: DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y SEGURIDAD EN S.E.P.


- Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una S.E.P.
 - Biomecánica.
 - Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución.
 - Seguridad y prevención en la instalación S.E.P.
 - El plan de emergencia en una S.E.P.
- 



MÓDULO 7: DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.

- Fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.
- Prescripción del ejercicio en la S.E.P.
- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una S.E.P.
- Evaluación del programa del entrenamiento en una S.E.P.
- Medidas complementarias al programa de entrenamiento.
- Medidas de recuperación del entrenamiento.
- Necesidades especiales en la relación a la autonomía personal en la S.E.P.

MÓDULO 8: PRIMEROS AUXILIOS

- Fundamentos de primeros auxilios.
 - RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.
 - Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.
 - Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.
- 

FAQs (Preguntas Frecuentes)

¿PUEDO ACCEDER A LA FORMACIÓN SIEMPRE QUE QUIERA?

En Wiikon ponemos a tu disposición una plataforma virtual en la que podrás revisar los contenidos de la formación siempre que lo necesites. Podrás formarte a tu ritmo y desde dónde tú quieras las 24h del día.

¿OFRECÉIS FINANCIACIÓN PARA FACILITAR EL PAGO DE LA MATRÍCULA?

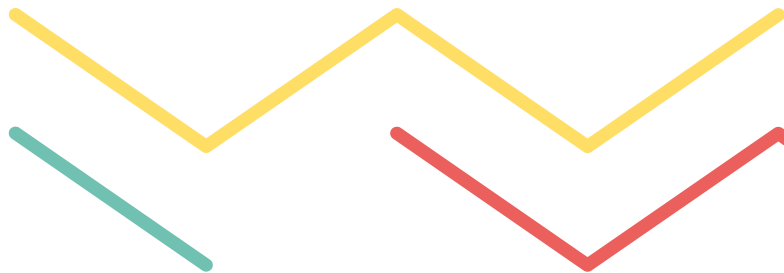
Despreocúpate del pago con nuestras opciones de financiación a medida. Puedes pagar hasta en 12 meses y desde solo 50€/mes

¿CUÁNTO TIEMPO TENGO PARA ACABAR EL CURSO?

Te ofrecemos un plazo máximo de 12 meses, aunque la mayoría de nuestros estudiantes suelen terminar en 6-7 meses. Si por alguna razón personal/profesional no pudieras acabar, podríamos darte una extensión de la matrícula.

¿QUÉ DEDICACIÓN REQUIERE EL CURSO?

Nuestra metodología está orientada para que puedas compaginar tu vida, estudio, familia con tu curso. La idea es que puedas dedicar 3/5 horas a la semana, más o menos. Pero todo depende de cómo te quieras organizar. ¡Tú decides cuándo y dónde hacerlo!



wiikon

EXPAND YOUR BRAIN 



preguntanos@wiikon.es

