

Modalidad **PRESENCIAL**



II SEMINARIO FITNESS

Metodologías del Entrenamiento y Diseño de Rutinas

Competencias para la organización de rutinas y aplicación de métodos de entrenamiento orientados al fitness y la musculación.



+54 9 11 21823616

Duración:

4 hs.

Días y horarios (*):

Sábado 18 de julio de 9:00 a 13:00 hs.

Modalidad:

Presencial.

UAI Sede Única Regional Rosario – Av. Pellegrini 1620.

Aranceles:

Matrícula: \$20000.

Externos: Contado \$60000.

Comunidad UAI: Contado \$42000.

Dirigido a:

Estudiantes de Educación Física y Deportes. Profesores de Educación Física. Entrenadores y/o preparadores físicos. Personas vinculadas al gerenciamiento y gestión de entidades deportivas. Instructores de gimnasios. Coordinadores de gimnasios

Objetivos:

Conocer métodos actuales de entrenamiento. Comprender variables de carga. Diseñar rutinas según objetivos específicos.

Enfoque general:

El seminario aborda distintos métodos de entrenamiento y el diseño de rutinas aplicadas al fitness y musculación, integrando teoría y resolución práctica de situaciones reales.

Resultados de Aprendizaje:

Aplicar variables de entrenamiento. Diseñar rutinas básicas. Diferenciar métodos de fuerza, hipertrofia y resistencia.

Contenidos:

Principios del entrenamiento.
Intensidad.
Volumen.
Frecuencia.
Recuperación.
Hipertrofia.
Fuerza.
Resistencia muscular.
Circuitos.
Entrenamiento funcional.

Beneficios:

Los participantes incorporarán herramientas concretas para planificar entrenamientos y organizar rutinas según diferentes perfiles y objetivos físicos.

Cuerpo docente:

Juan Pablo Schiaffi – Licenciado en Actividad Física. Magister en Tecnología Educativa – Director de Licenciatura en Actividad Física y Deportes – Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes.

Bárbara Alcaraz – Profesora de Educación Física. CEO Fit Model Sudamérica. Coach en estética integral y preparación de atletas fitness. Especialista en entrenamiento fitness, musculación, culturismo y categorías Fit Model. Impulsora de la incorporación de la categoría “Fit Model” en NABBA Sudamérica, promoviendo un enfoque integral entre deporte, salud, estética y bienestar.

Contacto:



uai.extensionrosario@uai.edu.ar



Envíanos un mensaje en WhatsApp: +54 9 11 21823616

Universidad Abierta Inter
UAI