

Modalidad **PRESENCIAL**



## III SEMINARIO FITNESS

# Planificación del Entrenamiento y Nutrición Aplicada al Fitness

**Competencias para la planificación básica del entrenamiento y la integración de nociones fundamentales de nutrición deportiva.**



+54 9 11 21823616

## Duración:

4 hs.

## Días y horarios (\*):

Sábado 8 de agosto 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:

Comprender la planificación aplicada al fitness. Introducir conceptos básicos de nutrición deportiva. Relacionar entrenamiento y alimentación.

## Enfoque general:

El seminario desarrolla herramientas básicas de planificación del entrenamiento y conceptos fundamentales de nutrición aplicada al fitness y la composición corporal.

## Resultados de Aprendizaje:

Organizar estructuras básicas de planificación. Interpretar hábitos alimentarios. Relacionar objetivos físicos con estrategias nutricionales.

## Contenidos:

Microciclo.  
Mesociclo.  
Organización semanal.  
Macronutrientes.  
Hidratación.  
Timing nutricional.  
Nutrición para hipertrofia y descenso de peso.

## Beneficios:

Permitirá relacionar planificación física y alimentación para mejorar procesos de entrenamiento y rendimiento.

## 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](mailto:uai.extensionrosario@uai.edu.ar)



Envíanos un mensaje en WhatsApp: +54 9 11 21823616