



Personal Trainer

CURSO 100% ONLINE

Contenido

Formación integral para diseñar planes de entrenamiento efectivos, aplicando principios de biomecánica, fisiología y planificación. Aprendé a optimizar el rendimiento físico, prevenir lesiones y trabajar con diversas poblaciones.

Modalidad

Inicio



Inmediato

Duración



Flexible,
aproximadamente 2 meses.

Modalidad



Online

Requisitos



No se necesita experiencia
ni conocimientos previos.



Certificación

Certificado Digital del Curso **Personal Trainer**, emitido por la Escuela Superior de Estudios Profesionales. El mismo posee código QR único para su validación y verificación de autenticidad. Acredita 80 hs.

Podrás compartirlo de forma automática en [LinkedIn](#)



Certificaciones Adicionales



Nacional

Emitida por la Cámara Argentina para la Formación Profesional y Capacitación Laboral



Internacional

Emitida por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP)

Destinatarios

- Docentes y estudiantes de educación física,
- Deportistas interesados en mejorar su conocimiento sobre entrenamiento.
- Público en general que desee aprender acerca del rol del entrenador personal.

Salidas Laborales

Podrás desempeñarte como entrenador personal en gimnasios, clubes deportivos, centros de entrenamiento funcional o de manera independiente. Estarás capacitado para diseñar rutinas personalizadas, aplicar principios de biomecánica y prevención de lesiones, y trabajar con poblaciones diversas, incluyendo adultos mayores, personas con sobrepeso o con condiciones específicas de salud. También podrás acompañar procesos de mejora del rendimiento físico y bienestar general.

Plan de Estudios

Unidad 1

- Bloque General: Planos y ejes de movimiento; Sistema locomotor.
- Bloque Específico: Rol y funciones del entrenador personal; Pausas activas.

Unidad 2

- Bloque General: Contracción muscular; Cadenas musculares, Desequilibrios musculares.
- Bloque Específico: Entrada en calor; Zona media.

Unidad 3

- Bloque General: Sistemas energéticos
- Bloque Específico: Capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Unidad 4

- Bloque General: Introducción al entrenamiento.
- Bloque Específico: Lesiones: clasificación, prevención y ejercicios.

Unidad 5

- Bloque General: Planificación del entrenamiento.
- Bloque Específico: Poblaciones especiales: adultos mayores, embarazadas, personas con sobrepeso y obesidad, diabetes, enfermedades coronarias.

Unidad 6

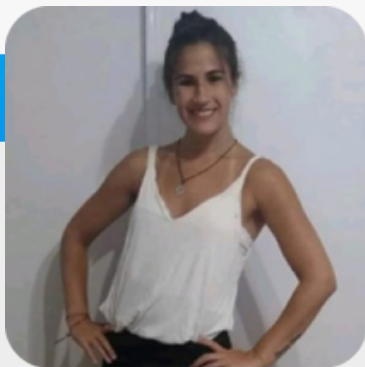
- Bloque General: Nociones básicas de nutrición.
- Bloque Específico: Ejercicios para tren superior e inferior.



Acompañamiento Permanente

Docente

Durante toda la cursada tendrás el acompañamiento permanente de un docente especializado y apasionado por su área, quien te guiará en la comprensión de los contenidos, corregirá tus actividades y responderá todas tus consultas académicas.



Lic. Ornella Belén Buccafusca

- Licenciada en Actividad Física y Deporte.
- Profesora Nacional de Educación Física.
- Personal Trainer.
- Entrenadora de gimnasia artística.

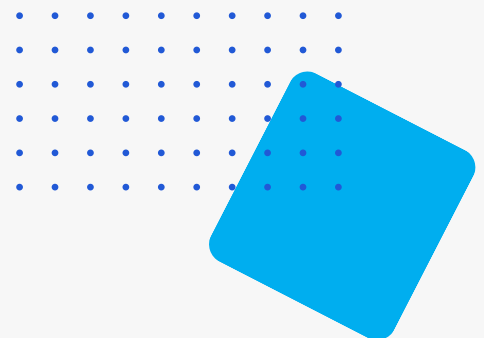
Área de Atención al Alumno

Además, contarás con un correo electrónico y un número de WhatsApp exclusivo para estudiantes, donde podrás recibir asistencia ante cualquier otra necesidad.

Inscripción

Pasos

1. Ingresá al siguiente [link](#)
2. Seleccioná si abonas una cuota o el pago total
3. Apretá el botón "inscribirme a este curso"
4. Completá el formulario de inscripción
5. Realizá el pago



¿Por qué estudiar en ESEP?



Opiniones

Tenemos 4,8/5 de puntuación y el 99% de nuestros alumnos nos recomiendan. [Ver opiniones](#)



Garantía de Aprendizaje

Tenemos más de 20 años en el mercado y nuestros cursos tienen actualización permanente, siempre adaptados a los requerimientos del mercado.



Técnicas de Búsqueda de Empleo

Al finalizar la capacitación, te brindaremos acceso gratuito a nuestro curso Técnicas de Búsqueda de Empleo Eficaz, con certificación incluida. En él aprenderás a crear un Currículum Vitae de alto impacto y a prepararte con confianza para enfrentar entrevistas laborales.



Orientación Profesional

Te acompañaremos en la definición de tu objetivo profesional, en la optimización de tu perfil en plataformas como LinkedIn y en el uso estratégico de los principales portales de empleo, para que tu búsqueda esté alineada con tus intereses y puedas potenciar tus oportunidades.



ESEP

Estudios Profesionales



 +54 11 3384-7000

 esep.com.ar

