



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO**  
**AFDA006PO**

**PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO**

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

**1. Familia Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

**3. Código:** **AFDA006PO**

**4. Objetivo General:** Planificar, dirigir y dinamizar programas personalizados de entrenamiento orientados a la salud y la calidad de vida, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de cada usuario.

**5. Número de participantes:** Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

**6. Duración:**

Horas totales: 85

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 85

Teleformación:..... 0

**7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:**

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m<sup>2</sup> por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa:

Sala de entrenamiento polivalente

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

Dotación para la zona cardiovascular:

- Bicicletas estáticas.
- Remos aeróbicos de banco móvil.
- Tapiz rodante.
- Simulador de subir escaleras.
- Máquina cardiovascular elíptica.

Dotación para la zona de musculación:

- Máquina de extensiones de cuádriceps sentado, selectorizada.
- Máquina para isquiotibiales sentado o tumbado boca abajo, selectorizada.
- Máquina el tríceps sural en pie o sentado, selectorizada
- Prensa de pierna, selectorizada.
- Hack Squat de pierna, selectorizada.
- Multicadera para abductores, adductores y glúteo, selectorizada.
- Polea baja para remo, selectorizada.
- Polea alta para jalones, selectorizada.
- Torres de poleas para cruces y polivalencia de ejercicios, selectorizada.
- Manerales individuales para polea.
- Manerales dobles de remo para polea.
- Barras de agarre abierto para polea.
- Contráctor pectoral, selectorizado.
- Máquina de press militar, para hombro, selectorizada.
- Fondera.
- Bancos de abdominales con apoyo de piernas para rectificación lumbar.
- Soporte para dominadas.
- Soga para trepas.

Dotación para la zona de peso libre:

- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 1,25 kg hasta 10 kg
- Juegos de parejas de discos de diámetro olímpico desde 15 kg hasta 20 kg
- Barras olímpicas.
- Barras «z» para bíceps y tríceps, de paso olímpico.
- Juegos de parejas de mancuernas sucesivas desde 1 kg hasta 10 kg.
- Juego de parejas de mancuernas sucesivas desde 12,5 kg hasta 40 kg.
- Banco fijo.
- Bancos articulados.
- Banco con soportes incorporados para press de banca horizontal.
- Máquina de palancas convergentes para press de banca superior.
- Banco con soportes incorporados para press militar con respaldo vertical.
- Jaula con soportes para sentadilla.
- Banco predicador para bíceps.
- Cinturones de protección lumbar de tallas diferentes.

Dotación para la zona de estiramientos:

- Colchonetas de 2x1 m.
- Máquina polivalente de estiramientos.
- Balones de gran diámetro (entre 50 y 100 cm. De diámetro)
- Espalderas.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

## **8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

## **9. Requisitos oficiales de los centros:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

## **10. CONTENIDOS FORMATIVOS:**

### **1. VALORACIÓN INICIAL DEL USUARIO**

#### **1.1. Encuesta personal.**

- 1.2. Pruebas y test de campo.
- 1.3. Pruebas y test especial.
- 1.4. Historial médico.
- 1.5. Indicaciones, adaptaciones y contraindicaciones en el entrenamiento personalizado.

## 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD; CONCEPTOS GENERALES

- 2.1. Terminología.
- 2.2. Beneficios y riesgos asociados al ejercicio.
- 2.3. Programas de ejercicio y seguridad.

## 3. PRESCRIPCIÓN DE UN PROGRAMA PERSONALIZADO DE EJERCICIO

- 3.1. Continuum energético.
  - 3.1.1. Fuentes de energía muscular.
    - 3.1.1.1. Vía anaeróbica aláctica.
    - 3.1.1.2. Vía anaeróbica láctica.
    - 3.1.1.3. Vía anaeróbica.
    - 3.1.1.4. Continuum energético y distribución de las cargas de entrenamiento.
- 3.2. Capacidad Aeróbica: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 3.3. Fitness Muscular: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 3.4. Flexibilidad: Descripción, Valoración, planificación, progresión y actividades.
- 3.5. Composición Corporal: Descripción, Valoración, equipamiento.....
- 3.6. Estudio de casos.
- 3.7. Trabajar con los componentes de una sala fitness.
- 3.8. Ejercicios para incrementar la capacidad aeróbica.
- 3.9. Ejercicios para el incremento de la fuerza.
- 3.10. Ejercicios para el incremento de la flexibilidad.
- 3.11. Valoraciones antropométricas.
- 3.12. Test de condición física.

## 4. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- 4.1. El origen del Entrenador Personal.
- 4.2. Necesidad de una Certificación.
- 4.3. Pautas Éticas para los Entrenadores Personales.

## 5. CREANDO TU PROPIO NEGOCIO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

- 5.1. Cómo desarrollar tu misión paso a paso.
- 5.2. Eligiendo la entidad para tu negocio.
- 5.3. Cómo establecer o marcar la regulación de tu negocio.
- 5.4. Desarrollo práctico de un proyecto individual o colectivo sobre creación de un negocio propio de entrenamiento personalizado.