

Documento de Información General.

Título de la Certificación:	Entrenamiento aplicado a la Reconstrucción Corporal.	
Objetivo general.		
Al finalizar la Certificación, los alumnos participantes serán capaces de comprender los principios del entrenamiento deportivo necesarios para promover la reconstrucción corporal en atletas y población general a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar de manera efectiva dichos principios en la creación de planes de entrenamiento para sus pacientes y asesorados.		
Contenido temático	Objetivos particulares	Carga horaria
Fisiología de la Hipertrofia Muscular.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios respecto al desarrollo y crecimiento de la masa muscular, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	2 horas con 29 minutos. 1 semana sugerida
Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender las variables necesarias en la creación de rutinas de gimnasio, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	7 horas con 43 minutos. 1 semana sugerida
Biomecánica y Gimnasio.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de entender los fundamentos teórico-prácticos respecto a las capacidades mecánicas del cuerpo humano y su relación con las actividades del gimnasio, través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan comprender los ejercicio en una rutina de entrenamiento enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	1 hora con 40 minutos. 1 semana sugerida
Selección de Ejercicios.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de analizar ventajas y desventajas de los diversos ejercicios en las salas de musculación, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan seleccionar los ejercicios más óptimos en una rutina de entrenamiento enfocados en la reconstrucción de sus pacientes y asesorados.	2 horas con 22 minutos. 1 semana sugerida
Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los fundamentos teórico-prácticos respecto al diseño de planes de entrenamiento a largo plazo, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar los conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la reconstrucción corporal tomando en cuenta el contexto específico de sus pacientes y asesorados.	3 horas con 30 minutos. 1 semana sugerida

Actividades Peri Entrenamiento	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de definir las diversas estrategias tanto antes y después del entrenamiento en el gimnasio, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichos conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal acompañando a los objetivos específicos de sus pacientes y asesorados.	47 minutos. 1 semana sugerida
Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes conocerán las diversas estrategias del entrenamiento en el gimnasio enfocadas en el alto rendimiento, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichas estrategias en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal diseñada a sus asesorados atletas y competidores.	2 horas con 6 minutos. 1 semana sugerida
Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos para el diseño de planes de entrenamiento en el gimnasio, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichos conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la disminución de tejido adiposo de sus pacientes y asesorados.	2 horas con 55 minutos. 1 semana sugerida
Duración total de la Certificación		
27 horas con 24 minutos. 8 semanas sugeridas		
Introducción a la Certificación		
La Certificación en Entrenamiento aplicado a la Recomposición Corporal mejora las habilidades y conocimientos en el diseño y aplicación de planes de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal, permitiendo evaluar las necesidades de entrenamiento y abordar desórdenes relacionados con la recomposición corporal. Únase a nuestra plataforma digital y asíncrona para seguir aprendiendo y creciendo como profesional del fitness.		
Metodología de trabajo		
La Certificación tiene 8 contenidos temáticos (anteriormente mencionados), que constan de video clases pregrabadas, fraccionadas en lecciones más cortas para facilitar su estudio. Cada clase tiene sus diapositivas en PDF para descarga y posterior consulta. El alumno deberá de estudiar cada eje temático las veces que le sean necesarias, para después contestar los exámenes y subir sus trabajos finales, en ese momento habrá terminado la Certificación. La metodología de estudio es 100% asíncrona, brindando total flexibilidad de estudio tanto en inicio, frecuencia y duración de las sesiones académicas, teniendo la posibilidad de escribir sus dudas en el foro de cada uno de los ejes temáticos, que el profesor encargado responderá de manera escrita.		
Guía visual	Perfil de ingreso	
Gráfico adjunto en este documento	Nutriólogos, Entrenadores, Instructores y Médicos que estén o deseen especializarse en la Recomposición Corporal, de igual manera, alumnos de dichas carreras. También, atletas que quieran aprender y/o profundizar sobre los procesos que llevan a cabo. Y, por último, población general que quiera	

dedicarse a esta temática, a pesar de no contar con las carreras universitarias anteriormente mencionadas.

Requisitos tecnológicos y de materiales para participar en el curso

Hardware: Laptop, PC, Tablet o Smartphone, en todos los casos de gama media o superior, que tengan acceso a internet de 1.5 mbps (tanto de subida como de bajada) y con cámara, bocinas y micrófonos funcionales. Software: Sistema operativo Windows 7 o superior, Mac OS 10 o superior. Office Suite (Power Point, Word y Excel) y/o sus aplicaciones respectivas en iOS / MacOS. Adobe Acrobat como lector de PDF. Navegador web (Google Chrome, Safari, Firefox, Opera). Email personal y activo. Y, crear perfil de usuario dentro de la plataforma.

































Evaluación

Exámenes, uno por cada Módulo / Curso, con todos los reactivos siendo preguntas cerradas a respuestas tanto de "Opción Múltiple" y de "Verdadero / Falso", en donde todos los reactivos respondidos correctamente tienen valor de 1 punto sobre el 100% del total (26, 96, 36, 27, 32, 10, 36 y 42, en el orden anteriormente señalado), los reactivos respondidos incorrectamente solamente no abonan ningún punto, pero, no penalizan quitando puntos ya obtenidos, y en este caso, obtendrás instantáneamente una retroalimentación que ayudara a tu aprendizaje y mejora continua. No se tiene tiempo máximo para realizar este examen y además se puede realizar las veces que sean necesarias como para aprobarlo con mínimo el 80% correctamente. Al terminar, obtendrás de manera automática tu calificación, y podrás tomarlo de nuevo si así lo necesitas.

También, se deberá de realizar un Trabajo Final, el cual estando en plataforma se sube un PDF con las especificaciones que se pidió en esta Certificación (los detalles del ejemplo presentados en dicha Certificación). El documento en PDF deriva de los archivos con los cuales trabajas en tu consulta diaria. Puede ser generado a partir de un Word, Excel o Power Point (o sus respectivos softwares equivalentes en el iOS / Mac). Incluso puede ser capturas de pantalla en un PDF tomadas a partir del Software / App que uses en consulta (Wellogi Professional o cualquier otro). Por último, se redactarán las Conclusiones de los aprendizajes que alcanzaste en esta Certificación, tomando en cuenta tanto los Cursos / Módulos (video-clases), los Exámenes y los Trabajos Finales. Esto tiene la finalidad de reforzar los puntos clave que aprendiste y que aplicarás en tu trabajo día a día. El profesor / maestro encargado, en este caso, L.N. Luis Alberto Gomez Martin E.P. lo revisará junto con los exámenes y trabajos finales.

Guía visual

Contenido temático	Actividad a realizar
26. Fisiología de la Hipertrofia Muscular.	
Evaluación parcial	
27. Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular.	
Evaluación parcial	
28. Biomecánica y Gimnasio.	
Evaluación parcial	
29. Selección de Ejercicios.	

Evaluación parcial	
30. Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal.	 →  →  →  →  → 
Evaluación parcial	
31. Actividades Peri Entrenamiento	 →  →  → 
Evaluación parcial	
32. Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular.	 →  →  → 
Evaluación parcial	
33. Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal.	 →  →  →  → 
Evaluación parcial	
Evaluación final total	 → 
Simbología	
Estudiar las video - clases pre - grabadas las veces que sean necesarias	
Descarga de Diapositiva y el Ebook para consulta posterior fuera de línea	
Tomar las Mentorías Privadas en vivo para resolución de dudas y contextualización de casos	
Realizar el examen de reactivos de "Opción múltiple" y de "Verdadero / Falso"	
Crear y subir el Trabajo Final para validación de habilidades teórico-prácticas	
Desarrollar las Conclusiones del aprendizaje, por escrito, abierto y recibiendo retroalimentación del profesor	



Razón Social: FITWELLTECH S.A.P.I. de C.V.

RFC: FIL191210SQ5

Registro Público de Comercio. NCI: 201900304825

Registro Público de Comercio. FME: N-2019100690

Dirección operativa: calle General San Martín #425,
Colonia: Lafayette, CP: 44150. Guadalajara, Jalisco, México.

www.wellogi.com

L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.

Cedula Profesional Federal: 11084284.

Registro como entrenador: 21MSU1222S/EMP/2016-10 y 21MSU1228/NEF/08/2016

Teléfono de contacto: (+52) 3781130544. **Correo electrónico:** ceoluis@wellogi.com

Director Ejecutivo (CEO) & Founder: FitWellTech S.A.P.I. de C.V. / Wellogi ®.

