

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL EVENTO.		
Nombre de evento	Certificación en Entrenamiento aplicado a la Recomposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
2. DESCRIPCIÓN GENERAL DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS		
Módulos Horas	Asíncrono. 9 módulos que totalizan 27 horas con 27 minutos.	
Perfil de ingreso	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.	
Objetivo general	Al finalizar el Curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los principios del entrenamiento deportivo necesarios para promover la recomposición corporal en atletas y población general, 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.	
Metodología general	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y Alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Generales	Al finalizar la certificación, el participante integra los principios de fisiología, programación y biomecánica del entrenamiento, selecciona ejercicios y técnicas de intensificación adecuadas, planifica entrenamientos enfocados en hipertrofia y reducción de grasa, y diseña actividades peri-entrenamiento, con el fin de generar estrategias seguras, efectivas y fundamentadas que optimicen la recomposición corporal y el rendimiento físico de atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los fundamentos de fisiología de la hipertrofia, programación del entrenamiento, biomecánica, selección de ejercicios, técnicas de intensificación y planificación para hipertrofia y reducción de grasa, comprendiendo cómo aplicar estos conceptos en diferentes poblaciones.

	Actitud / Hábitos/ Valores	Al término del módulo, el participante evidencia pensamiento crítico, ética profesional, compromiso con la seguridad y bienestar del atleta o paciente, respeto por la progresión individual y actitud de mejora continua frente a nuevas metodologías de entrenamiento.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra teoría y práctica para diseñar, ajustar y supervisar entrenamientos personalizados, aplicar técnicas de intensificación y organizar actividades peri-entrenamiento, optimizando los resultados de recomposición corporal y rendimiento físico.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta planes de entrenamiento estructurados, claros y basados en evidencia científica, con protocolos de ejecución y seguimiento que pueden implementarse de manera profesional para distintos niveles y objetivos de los atletas o población general.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1 DE 8		
Nombre del Módulo	Fisiología de la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 horas con 29 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno los conceptos fisiológicos involucrados en el crecimiento y desarrollo de la masa musculo-esquelética, fenómenos aplicables durante el entrenamiento deportivo, tanto general como específicamente el que busca la recomposición corporal.	
Objetivo específico	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, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a <u>sus pacientes y asesorados.</u>	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza y explica los mecanismos fisiológicos de la hipertrofia muscular, incluyendo anatomía y morfología del músculo-esquelético, tipos de fibras musculares, contracción neuro-muscular, tensión mecánica, estrés metabólico, daño muscular, síntesis proteica, células satélites, memoria muscular y principios fisiológicos fundamentales, con el fin de comprender cómo optimizar la adaptación al entrenamiento para la recomposición corporal y el desarrollo de fuerza en diferentes poblaciones.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos de anatomía, citología, fisiología del miocito, síntesis proteica, leyes fisiológicas y regulaciones epigenéticas que intervienen en la hipertrofia muscular, así como la función de propioceptores y células satélites.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia actitud crítica y analítica frente a la información científica, compromiso con la seguridad en la práctica profesional, respeto por la individualidad biológica y disposición para aplicar la fisiología de manera ética y fundamentada.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante interpreta la fisiología muscular para aplicar estrategias de entrenamiento efectivas, ajusta protocolos según tipos de fibras y respuestas individuales, y planifica intervenciones orientadas a la hipertrofia y fuerza muscular.
	Productos	Al término del módulo, el participante produce esquemas, reportes y guías de planificación muscular basados en evidencia científica que detallan la fisiología de la hipertrofia y su aplicación práctica en programas de recomposición corporal.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomía del Músculo-esquelético. • Proceso de contracción neuro-muscular. • Citología del miocito. • Morfología Músculo-esquelética. • Tensión Mecánica. • Estrés Metabólico. • Daño Muscular. • Fibras musculares. • Leyes fisiológicas; Principio del tamaño y Todo o nada. • Propioceptores; Huso muscular y Aparato tendinoso de Golgi. • Síntesis proteica; Transcripción del ARN. • Células satélites y memoria muscular. • Hipótesis de la Regulación Epigenética y de la Motilidad Mionuclear. • Hipertrofia VS Hiperplasia. • Fuerza como capacidad física. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/fisiologia-de-la-hipertrofia-muscular/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/fisiologia-de-la-hipertrofia-muscular/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 2 DE 8

Nombre del Módulo	Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 22 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno como planificar dentro de la semana, una rutina en gimnasio, con la búsqueda de la recomposición corporal, estructurando las diversas variables entre sí, sin que alguna de ellas cause problema con las demás, concluyendo con un plan de fácil comprensión para los pacientes y asesorados.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender las variables necesarias en la creación de rutinas de gimnasio, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante diseña, analiza y ajusta programas de entrenamiento para la hipertrofia muscular, considerando frecuencia, volumen, intensidad, cadencia, tiempo bajo tensión, fases del ciclo acortamiento-estiramiento, densidad y rango de movimiento, así como las características individuales del atleta y el tipo de fibras musculares, con el fin de optimizar el desarrollo de masa muscular, fuerza y resistencia de manera segura y efectiva.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los principios de programación del entrenamiento, incluyendo tipos de rutinas, frecuencia semanal, tiempos de recuperación, volumen y tonelaje, cadencia, TUT, intensidad relativa y percepción subjetiva del esfuerzo.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad y eficacia del entrenamiento, ética profesional, atención a la individualidad biológica, capacidad de análisis crítico y disposición para aplicar protocolos basados en evidencia científica.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante evalúa y adapta programas de entrenamiento según nivel del atleta, objetivos y tipo de fibras musculares, ajusta descansos, densidad, intensidad y volumen, y aplica estrategias de progresión para hipertrofia, fuerza y resistencia muscular.
	Productos	Al término del módulo, el participante genera planes de entrenamiento detallados, informes y esquemas claros que integran frecuencia, volumen, intensidad, cadencia, TUT y fases de contracción, permitiendo una planificación segura y eficiente de la hipertrofia muscular.
Contenidos	Descripción	
Temas		<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia semanal del tipo de rutina. • Diferentes tipos de rutinas (Dividida, Torso-Pierna, Push-Pull-Leg, Estímulos). • Frecuencia semanal según el nivel de entrenamiento. • Tiempos de recuperación según la intensidad. • Volumen/Tonelaje (Total, Promedio, Relativo, por Repeticiones, por Series y por Tiempo). • Continuum Fuerza-Resistencia muscular. • Cadencia y Tiempo Bajo Tensión (TUT). • Fases del Ciclo Acortamiento-Estiramiento • Continuum de Repeticiones por serie. • Repeticiones según las Fibras musculares de cada Músculo. • Intensidad; 1 Repetición Máxima (1RM). • Determinación del 1RM indirecto e Intensidad Media Relativa. • Repeticiones en Reserva (RIR). • Fallo Muscular. • Percepción Subjetiva del Esfuerzo; Escala Omni-Res. • Descanso Inter-Series. • Descanso Intra-Series (Micro pausas). • Densidad de Entrenamiento. • Rango de Movimiento (ROM).
Actividades didácticas		Video clases pre grabadas en la plataforma.
Evaluación parcial		Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.
Link Bibliografía		Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/programacion-del-entrenamiento-para-la-hipertrofia-muscular/



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 Pedro Moreno #81A,
Colonia: Centro, CP: 47700. Capilla de Guadalupe, Jalisco, México.
www.wellogi.com

Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/programacion-del-entrenamiento-para-la-hipertrofia-muscular/
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.



3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 3 DE 8

Nombre del Módulo	Biomecánica y Gimnasio en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 horas con 40 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno a interpretar los efectos de la carga movilizadas a través de las palancas corporales, como dichas palancas corporales interactúan entre si para crear los planos de movimiento, por ende, entender los ejercicios del gimnasio desde un punto de vista biológico.	
Objetivo específico	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, con el criterio de que se puedan comprender los ejercicios en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza y aplica los principios biomecánicos del movimiento humano y del entrenamiento en gimnasio, considerando palancas, torque, planos y ángulos de movimiento, direcciones de fuerza y resistencia, tipos de agarres y equipo disponible, con el fin de optimizar la ejecución de ejercicios, prevenir lesiones y mejorar la eficiencia del entrenamiento de hipertrofia y fuerza muscular.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende las palancas de primera, segunda y tercera clase, torque y sus componentes, planos y ángulos de movimiento, posiciones anatómicas, direcciones de fuerza y resistencia, y funcionamiento del equipo de gimnasio como pesas libres, máquinas de resistencia simple y variable.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra responsabilidad en la aplicación de la biomecánica, seguridad en la manipulación del equipo, atención a la individualidad del atleta, y disposición para prevenir lesiones mientras optimiza resultados.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante identifica y aplica correctamente las fuerzas, vectores, ángulos y planos de movimiento en ejercicios de pesas libres y máquinas, eligiendo técnicas y herramientas adecuadas para cada objetivo de entrenamiento y tipo de ejercicio.
	Productos	Al término del módulo, el participante genera protocolos de entrenamiento biomecánicamente correctos, diagramas de ejecución de ejercicios y guías de uso de equipo, que permiten una planificación efectiva y segura de la hipertrofia y fuerza muscular.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Palancas de 1ra, 2da y 3ra clase. • Torque y sus componentes. • Línea y Ángulo de Tiro. • Posiciones anatómicas. • Planos primarios de movimiento. • Planos combinados de movimiento. • Agarres; Supino, Prono y Neutro. • Equipo de gimnasio; Pesas libres. • Fuerza de gravedad. • Dirección de la contracción VS Dirección del movimiento. • Vectores del movimiento. • Equipo de gimnasio; Máquinas de resistencia simple (Poleas). • Dirección de la Resistencia y de la fuerza ejercida. • Dirección constante del movimiento y de la Resistencia. • Poleas simples y compuestas. • Equipo de gimnasio; Máquinas de Resistencia variable. • Ejercicios Compuestos VS de Aislamiento. • Barra / Mancuerna VS Poleas. • Peso libre VS Máquinas. • Barra VS Mancuerna. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/biomecanica-y-gimnasio/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/biomecanica-y-gimnasio/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	



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 Pedro Moreno #81A,
Colonia: Centro, CP: 47700. Capilla de Guadalupe, Jalisco, México.

www.wellogi.com



3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 4 DE 8		
Nombre del Módulo	Selección de Ejercicios en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 hora con 22 minutos. 2 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se explicará y mostrará al alumno la variada biblioteca de ejercicios posibles en un gimnasio con un equipamiento estándar, analizando la efectividad de cada uno de ellos respecto a la capacidad de electroestimulación de la masa muscular deseada, con el fin de evitar lesiones y de estimular el musculo-esquelético de la forma más eficiente posible.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de analizar ventajas y desventajas de los diversos ejercicios en las salas de musculación, con el criterio de que se puedan seleccionar los ejercicios más óptimos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición de sus pacientes y asesorados.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza y selecciona ejercicios adecuados para cada grupo muscular, considerando funciones musculares, orden de ejecución, tipo de ejercicio (global, multiarticular, específico o de aislamiento) y datos de electromiografía, con el fin de diseñar programas de entrenamiento efectivos, seguros y orientados a la hipertrofia y recomposición corporal.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende la función de los músculos agonistas, antagonistas, sinergistas y estabilizadores, la aplicación de la electromiografía para evaluar activación muscular, el uso de ejercicios globales y específicos, y la organización de la secuencia de ejercicios por grupo muscular.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad y eficacia en la selección de ejercicios, respeto por la individualidad del alumno o paciente, ética profesional y disposición para optimizar resultados mediante la correcta aplicación de principios biomecánicos y funcionales.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante identifica y aplica los ejercicios más adecuados para cada grupo muscular, determinando su orden, tipo y variantes, integrando la información de activación muscular y biomecánica para maximizar el rendimiento y prevenir lesiones.
	Productos	Al término del módulo, el participante diseña rutinas estructuradas y documentadas que incluyen la selección correcta de ejercicios por grupo muscular, tipo y orden, generando planes de entrenamiento completos, seguros y efectivos para hipertrofia y recomposición corporal.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Electromiografía. • Funciones musculares (Agonista, Antagonista, Sinergista y Estabilizador). • Ejercicios Globales / Multiarticulares. • Ejercicios Específicos / Aislamiento / Analíticos. • Orden de los ejercicios. • Ejercicios para Pectorales. • Ejercicios para Dorsales. • Ejercicios para Deltoides. • Ejercicios para Trapecio. • Ejercicios para Bíceps. • Ejercicios para Tríceps. • Ejercicios para Cuádriceps. • Ejercicios para Isquiosurales. • Ejercicios para Glúteo mayor y Glúteo medio. • Ejercicios para Gastrocnemios. • Ejercicios para recto abdominal y Oblicuos. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/seleccion-de-ejercicios/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/seleccion-de-ejercicios/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 5 DE 8					
Nombre del Módulo	Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 3 horas con 30 minutos. 1 semana sugerida.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno como planificar en el mediano y largo plazo, las rutinas dentro de un gimnasio, con la búsqueda de la recomposición corporal, estructurando las diversas variables entre sí, sin que alguna de ellas cause problema con las demás, concluyendo con un plan de fácil comprensión para los pacientes y asesorados.				
Objetivo específico	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, con el criterio de que se puedan aplicar los conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal tomando en cuenta el contexto específico de sus pacientes y asesorados.				
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>				
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza, diseña y aplica planes de entrenamiento estético, integrando principios de homeostasis, adaptación fisiológica, supercompensación y periodización, con el fin de maximizar la hipertrofia y fuerza muscular de manera segura y eficiente en atletas y población general.				
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Componente</th> <th>Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Conocimientos</td> <td>Al término del módulo, el participante comprende los principios de homeostasis y equilibrio dinámico, las leyes de Arndt-Schultz y Seyle, la supercompensación, los fundamentos de la periodización y la planificación de la fuerza y la hipertrofia, así como las fases de macro, meso y microciclos en el entrenamiento estético.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los principios de homeostasis y equilibrio dinámico, las leyes de Arndt-Schultz y Seyle, la supercompensación, los fundamentos de la periodización y la planificación de la fuerza y la hipertrofia, así como las fases de macro, meso y microciclos en el entrenamiento estético.
	Componente	Descripción			
Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los principios de homeostasis y equilibrio dinámico, las leyes de Arndt-Schultz y Seyle, la supercompensación, los fundamentos de la periodización y la planificación de la fuerza y la hipertrofia, así como las fases de macro, meso y microciclos en el entrenamiento estético.				

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad, la individualización y la progresión controlada en el entrenamiento, aplicando valores de ética profesional, disciplina y responsabilidad para prevenir sobreentrenamiento y lesiones.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante planifica y ajusta programas de entrenamiento estético, determinando cargas, fases y periodización adecuada según el nivel y objetivos del atleta, optimizando la fuerza, la hipertrofia y la definición muscular.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega planes de entrenamiento estructurados, claros y documentados que incluyen periodización lineal, ondulante, fases de carga y descarga, y estrategias de sobrecarga progresiva, garantizando seguridad y eficacia en la recomposición
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Homeostasis y Equilibrio dinámico. • Adaptación fisiológica; Ley de Arndt Schultz. • Adaptación fisiológica; Ley de Seyle. • Supercompensación; Positiva, Negativa, Nula. • Principios del Entrenamiento; Especificidad, Sobrecarga progresiva, Sobre entrenamiento, Repetición y continuidad, Estancamiento, Reversibilidad, Individualidad, Periodización, Incremento discontinuo de la carga. • Planificar la fuerza; Periodización lineal inverso. • Planificar la Hipertrofia muscular; Periodización Ondulante (Fases: Anatómica, Hipertrofia, Fuerza máxima, definición muscular y Transición. Cargas: Introdutoria, Base, Choque, Descarga/Test) • Sobre-Entrenamiento. • Fases de la Planificación; Megaciclo, Macrociclo, Mesociclo y Microciclo. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/planificacion-del-entrenamiento-para-la-estetica-corporal/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/planificacion-del-entrenamiento-para-la-estetica-corporal/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 6 DE 8		
Nombre del Módulo	Actividades Peri-Entrenamiento en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 47 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará y explicará al alumno cuales son los protocolos antes y después de las sesiones de entrenamiento en gimnasio, los cuales pueden ayudar tanto a mejorar el rendimiento de dicha sesión o tambien a mejorar la recuperación de la misma.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de definir las diversas estrategias tanto antes y después del entrenamiento en el gimnasio, 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.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante diseña, implementa y supervisa actividades peri-entrenamiento, incluyendo calentamiento, estiramientos y regeneración activa, con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio, prevenir lesiones y optimizar la recuperación y el rendimiento en atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos del calentamiento general y específico, los principios de estiramiento activo y pasivo, la importancia de la flexibilidad y la regeneración activa, así como su impacto en el rendimiento y la prevención de lesiones.
	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad y el bienestar de los atletas, promoviendo la disciplina, la constancia y la ética profesional en la ejecución de actividades peri-entrenamiento.

	Desempeños	Al término del módulo, el participante aplica de manera efectiva calentamientos, estiramientos y técnicas de regeneración activa, adaptándolos a las necesidades individuales, objetivos y niveles de los atletas, asegurando preparación óptima y reducción del riesgo de lesiones.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega programas estructurados de actividades peri-entrenamiento, incluyendo planes de calentamiento, estiramientos por grupo muscular y regeneración activa, documentados de manera clara y aplicable en la práctica profesional.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general. • Calentamiento específico. • Regeneración activa. • Entrenamiento para la Flexibilidad. • Estiramiento Estático Activo. • Estiramiento Estático Pasivo. • Ejercicios de Estiramiento para cada grupo muscular. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/actividades-peri-entrenamiento/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/actividades-peri-entrenamiento/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 7 DE 8		
Nombre del Módulo	Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 horas y 6 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará y explicará al alumno cuales son las estrategias de entrenamiento en gimnasio, que, usando un uso experimentado de las variables del entrenamiento, logran maximizar el estímulo hipertrófico, así como también identificar los candidatos idóneos para aplicar dichas estrategias sin que impliquen posibles riesgos a la salud de los mismos.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes conocerán las diversas estrategias del entrenamiento en el gimnasio enfocadas en el alto rendimiento, 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.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante aplica técnicas avanzadas de intensificación de la hipertrofia muscular, incorporando estrategias como fallos concéntricos y excéntricos, superseries, entrenamiento unilateral, oclusión vascular, pliometría y cluster training, optimizando la adaptación muscular, la conexión mente-cuerpo y el rendimiento estético de los atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos fisiológicos y neuromusculares de la hipertrofia, la coordinación inter-muscular, la aparición de DOMS, la conexión mente-cuerpo, el efecto placebo, y los principios detrás de técnicas como fallos concéntricos/ excéntricos, superseries, piramidales, oclusión vascular, pliometría y entrenamiento concurrente.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra responsabilidad, ética y atención a la seguridad de los atletas, promoviendo hábitos de disciplina, control técnico, y una actitud crítica frente a la ejecución inadecuada o la sobrecarga indebida.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante aplica de manera efectiva las técnicas de intensificación, ajustando la intensidad, el volumen y la modalidad según las características individuales y los objetivos estéticos o funcionales, asegurando resultados óptimos y reduciendo riesgos de lesión.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega programas documentados de entrenamiento intensificado, incluyendo estrategias específicas, secuencias de ejecución, ajustes individuales y registros de respuesta, que pueden implementarse de manera práctica y segura en sus atletas o pacientes.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación Inter-Muscular. • Dolor Muscular de Aparición Tardía (DOMS). • Conexión Mente-Cuerpo. • Psyching-Up. • Efecto Placebo. • Trampa en la técnica de ejecución. • Cluster Training. • Fallo Concéntrico; Biserias / Superseries. • Fallo Concéntrico; Piramidales. • Fallo Excéntrico; Supra Máximas. • Fallo Excéntrico; Descendentes / Drop Sets • Desbalances estéticos; Unilaterales. • Oclusión vascular. • Pliometría. • Entrenamiento "Funcional". • Entrenamiento Cognitivo. • Entrenamiento Concurrente. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/tecnicas-de-intensificacion-de-la-hipertrofia-muscular/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/tecnicas-de-intensificacion-de-la-hipertrofia-muscular/	



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 Pedro Moreno #81A,
Colonia: Centro, CP: 47700. Capilla de Guadalupe, Jalisco, México.
www.wellogi.com

Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.
-----------------------	--

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 8 DE 8		
Nombre del Módulo	Entrenamiento para la Perdida de la Grasa Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 horas y 56 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará y explicará al alumno cuales son las estrategias de entrenamiento en gimnasio, que, usando un uso experimentado de las variables del entrenamiento, logran maximizar el estímulo para la disminución de grasa corporal, asi como tambien identificar los candidatos idóneos para aplicar dichas estrategias sin que impliquen posibles riesgos a la salud de los mismos.	
Objetivo especifico	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, 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.	
Metodología especifica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Especificas	Al término del módulo, el participante aplica estrategias de entrenamiento cardiovascular y de fuerza orientadas a la pérdida de grasa corporal, incorporando técnicas como LISS, HIIT, HIT de fuerza, ejercicio en ayunas y control de frecuencia cardíaca, optimizando la eficiencia metabólica, el gasto calórico y la preservación de masa muscular en atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos fisiológicos del metabolismo energético, la fosforilación oxidativa, la determinación de la frecuencia cardíaca máxima y de reserva, el consumo de oxígeno (VO ₂ y EPOC), la intensidad del entrenamiento y la relación trabajo-pausa en HIIT y LISS.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad, la progresión adecuada y la individualización del entrenamiento, promoviendo hábitos de disciplina, constancia y respeto por la recuperación de los atletas.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante diseña y ejecuta programas de entrenamiento enfocados en la quema de grasa, ajustando intensidad, duración y frecuencia de sesiones cardiovasculares y de fuerza, aplicando mediciones objetivas como frecuencia cardíaca y fatmax, y controlando la preservación de masa muscular.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega programas documentados de entrenamiento para pérdida de grasa corporal, que incluyen estrategias cardiovasculares y de fuerza, indicadores de intensidad y recuperación, y registros de respuesta, listos para implementarse de manera segura y efectiva en sus atletas o pacientes.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de recuperación según la intensidad. • Frecuencia Cardíaca. • Determinación de la Frecuencia Cardíaca Máxima. • Volumen de Oxígeno. • Determinación del Volumen de Oxígeno Máximo. • Potencia en la Fosforilación Oxidativa. • Eficiencia en la Fosforilación Oxidativa. • Pulso de Oxígeno. • Determinación de la Frecuencia Cardíaca de Reserva. • Determinación de la Intensidad del Entrenamiento. • FatMax. • Índice de Esfuerzo Percibido (Escala de Borg). • LISS uniforme (Low Intensity Steady State). • LISS variable (Low Intensity Steady State). • Consumo de Oxígeno Post Ejercicio (EPOC). • HIIT (High Intensity Interval Training). • Relación Trabajo-Pausa del HIIT. • Ejercicio Cardiovascular en Ayunas. • HIT de Fuerza (High Intensity Training). • Masa muscular y quema calórica. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/entrenamiento-para-la-perdida-de-la-grasa-corporal/	



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 Pedro Moreno #81A,
Colonia: Centro, CP: 47700. Capilla de Guadalupe, Jalisco, México.
www.wellogi.com

Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/entrenamiento-para-la-perdida-de-la-grasa-corporal/
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.

4. DESCRIPCIÓN DE CIERRE	
Link de encuesta de satisfacción	Encuesta disponible al finalizar todos los Exámenes y el Trabajo final, esta está en la plataforma; https://www.wellogi.com/cursos/curso/certificacion-en-entrenamiento-aplicado-a-la-recomposicion-corporal/
Clausura	Al ser un evento académico asincrónico, no tiene ninguna clausura.
5. POST-EVENTO	
Link a encuesta de satisfacción	Se accede a la Encuesta de Satisfacción al terminar los Exámenes finales y el Trabajo final, y dicha encuesta se debe de completar para que el alumno pueda obtener automáticamente su Certificado final.

ATENTAMENTE

Capilla de Guadalupe, Jalisco, México. Lunes, 2-3-2026.




L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.

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

Cedula Profesional Federal: 11084284. **Cedula Profesional de Jalisco:** PEJ368344.

Constancia de Situación Profesional: 000290189. **CURP:** GOML910814HJCMRS07 y **RFC:** GOML910814KU3

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

Afiliación a la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva: S-01-2016-000180

Estándares de Competencia SEP-CONOCER: EC0366, EC0050 y EC0336.

Agente Capacitador Externo (ACE) ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS): GOML-910814-KU3-0005.

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

