

### Calendario General de Actividades

**Nombre de la Certificación:** Entrenamiento Deportivo aplicado a la Recomposición Corporal

**Ponderación General de Actividades:** 100%

Nombre de la Unidad	Fecha programada para la unidad	Actividades	Ponderación de actividad	Período de realización de la actividad
Fisiología de la Hipertrofia Muscular	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 1er semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 2da semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Biomecánica y Gimnasio	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 3er semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Selección de Ejercicios	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 4ta semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 5ta semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Actividades Peri Entrenamiento	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 6ta semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 7ma semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal	Asíncrona	Estudiar y mirar la Video - clase pre - grabada	0%	1 semana sugerida. 8va semana
		Descargar y leer la Diapositiva y el E-book		
	Miércoles 7:30pm	Asistir a la Mentoría Privada exclusiva	11.25%	
Asíncrona	Realizar el Examen teórico			
Evaluación practica final	Asíncrona	Subir el trabajo final practico	5%	1 semana sugerida. 9na semana
		Redactar las Conclusiones de aprendizaje	5%	

**ATENTAMENTE**

Capilla de Guadalupe, Jalisco, México. Lunes, 2 de marzo de 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

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

Estándares de Competencia SEP-CONOCER: EC0366, EC0050 y EC0336. CURP: GOML910814HJCMRS07 y RFC: GOML910814KU3

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](mailto:ceoluis@wellogi.com)

