

| 1. IDENTIFICACIÓN                       |   | DESCRIPCIÓN |           |
|---|---|-------------|-----------|
| Nombre del evento                       | Certificación en Entrenamiento aplicado a la Recomposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).  |             |           |
| 2. DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO CURRICULAR |   | Ponderación | Fecha     |
| Introducción                            | En este Curso podrás aprender las bases teóricas y metodológicas para el correcto diseño de Planes de Entrenamiento para atletas y población general, contextualizándolos a las características específicas de cada caso. | 0%          | Asíncrono |
| Módulo 1 de 8                           | <b>Curso en Fisiología de la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).</b>  |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| Diapositivas / E-book                   | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| Mentoría en vivo                        | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| Evaluación teórica                      | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| Módulo 2 de 8                           | <b>Curso en Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra</b>   |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| Diapositivas / E-book                   | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| Mentoría en vivo                        | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| Evaluación teórica                      | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| Módulo 3 de 8                           | <b>Curso Biomecánica y Gimnasio aplicada al Fitnees (3ra Generación).</b>   |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| Diapositivas / E-book                   | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| Mentoría en vivo                        | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| Evaluación teórica                      | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| Módulo 4 de 8                           | <b>Curso en Selección de Ejercicios en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).</b>  |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| Diapositivas / E-book                   | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| Mentoría en vivo                        | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| Evaluación teórica                      | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| Módulo 5 de 8                           | <b>Curso en Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra</b>   |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| Diapositivas / E-book                   | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| Mentoría en vivo                        | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| Evaluación teórica                      | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| Módulo 6 de 8                           | <b>Curso en Actividades Peri Entrenamiento en el Fitness en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).</b>   |             |           |
| Clases / Sesiones                       | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |

|   |   |             |           |
|---|---|-------------|-----------|
| <b>Diapositivas / E-book</b>                          | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| <b>Mentoría en vivo</b>                               | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| <b>Evaluación teórica</b>                             | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| <b>Módulo 7 de 8</b>                                  | <b>Curso en Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).</b> |             |           |
| <b>Clases / Sesiones</b>                              | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          | Asíncrono |
| <b>Diapositivas / E-book</b>                          | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| <b>Mentoría en vivo</b>                               | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| <b>Evaluación teórica</b>                             | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25%      |           |
| <b>Módulo 8 de 8</b>                                  | <b>Curso en Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).</b>      |             | Asíncrono |
| <b>Clases / Sesiones</b>                              | Estudiar y mirar las video clases pre grabadas  | 0%          |           |
| <b>Diapositivas / E-book</b>                          | Descargar y leer el material complementario   | 0%          |           |
| <b>Mentoría en vivo</b>                               | Asistir a la clase en línea en vivo   | 0%          |           |
| <b>Evaluación teórica</b>                             | Realizar y aprobar el examen parcial teórico  | 11.25       | Asíncrono |
| <b>Evaluación practica</b>                            | Realizar, subir y aprobar el Trabajo final practico   | 5%          |           |
| <b>Conclusiones de aprendizaje</b>                    | Redactar las conclusiones prácticas de su aprendizaje   | 5%          |           |
| <b>TOTAL</b>  |   | <b>100%</b> |           |
| <b>3. CIERRE</b>                                      |   |             |           |
| <b>Encuesta de satisfacción</b>                       |   |             | Asíncrona |
| <b>Clausura y entrega de constancias.</b>             |   |             | Asíncrona |
| <b>4. POST-EVENTO</b>                                 |   |             |           |
| <b>Seguimiento de control de calidad post- evento</b> |   |             | Asíncrono |

### Contenido Curricular del Evento.

#### ATENTAMENTE

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

*Luis Alberto Gómez Martín* 

**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 **Correo electrónico:** ceoluis@wellogi.com

**Afiliación a la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva:** S-01-2016-000180 **Teléfono de contacto:** (+52) 3781130544.

**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.