



WWW.ECEP.EDU.CO

OFERTA ACADÉMICA

CERTIFICACIÓN

**ENTRENADOR
PERSONAL Y FITNESS**

5

MESES

Virtual

Presencial



CERTIFICACIÓN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y FITNESS

MÓDULOS

1

FUNDAMENTOS

2

EVALUACIÓN

3

**GENERALIDADES DEL
ENTRENAMIENTO**

4

**ENTRENAMIENTO
FITNESS Y SALUD I**

5

**TENDENCIAS
DEL ENTRENAMIENTO**

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS

ANATOMÍA

18
HORAS

FISIOLOGÍA

18
HORAS

BIOMECÁNICA

18
HORAS

MÓDULO 2: EVALUACIÓN

ANAMNESIS

9
HORAS

**COMPOSICIÓN
CORPORAL**

9
HORAS

**EVALUACIÓN
POSTURAL**

9
HORAS

**TEST
FÍSICOS**

9
HORAS

MÓDULO 3: GENERALIDADES DEL ENTRENAMIENTO

**PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO**

6
HORAS

PLANIFICACIÓN

6
HORAS

MÓDULO 4: ENTRENAMIENTO FITNESS Y SALUD I

MUSCULACIÓN

6
HORAS

OXIDACIÓN

6
HORAS

**ENTRENAMIENTO
EN CONDICIONES
ESPECIALES**

6
HORAS

MÓDULO 5: TENDENCIAS

**MORE FUNCTIONAL
PROGRAM**

9
HORAS

**WORKOUT SUSPENSION
PROGRAM**

9
HORAS

**GRUPAL TRAINING
PROGRAM**

9
HORAS

BALANCE PROGRAM

9
HORAS

**BODY MARTIAL
PROGRAM**

9
HORAS

REAL HIIT PROGRAM

9
HORAS

**MILITARY FITNESS
PROGRAM**

9
HORAS