



DIPLOMADO EN

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

APRENDE DE LOS MEJORES Y CONOCE COMO  
LLEVAR EL ENTRENAMIENTO A UN MÁXIMO NIVEL



ACREDITACIÓN  
OFICIAL



Alberto Ramos  
MENTORIA Y COACHING DEPORTIVO

**VDD**®  
VIVE DEL DEPORTE



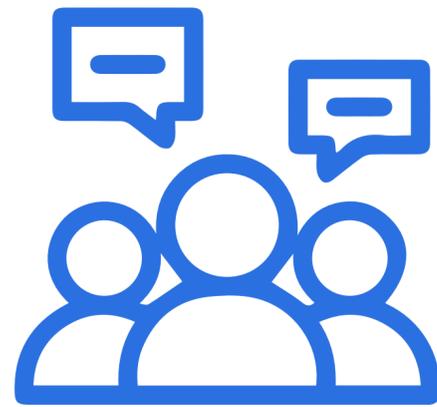
# ACTUALIZA TUS CONOCIMIENTOS

En este curso aprenderás:

1. Bases del Entrenamiento Funcional
2. Nutrición
3. Anatomía
4. Psicología
5. Herramientas para el Entrenamiento Funcional Multifuncional
6. Cierre: Boot Camp / Práctica

## ACREDITACIÓN OFICIAL

A través de un convenio, se cuenta con acreditación oficial ante las autoridades educativas y otorga valor curricular a los estudiantes.



# ACERCA DE NOSOTROS

Somos un organismo líder desde hace una década en México. Impartimos la mejor calidad educativa, creamos experiencias, y hacemos negocios en el deporte. Todo con un enfoque disruptivo con una misión: Que vivas del Deporte.

Más de 1,000 alumnos capacitados y egresados con las herramientas necesarias para generar un impacto en la industria deportiva y proyectar los resultados de sus servicios.



## TEMARIO [POR MÓDULOS]

### **MÓDULO 1:** Bases del Entrenamiento Funcional

- Integración de grupos
- Bases generales del entrenamiento multifuncional
- Planificación del entrenamiento multifuncional
- Entrenamiento multifuncional en enfermedades crónico-degenerativa
- Entrenamiento en diferentes etapas: niños, adolescentes, adulto mayor, mujeres y en embarazo

## MÓDULO 2: Nutrición

- Nutrientes.
- Cálculo calórico.
- Planificación para el entrenamiento multifuncional.
- Cálculo a mets.
- Deuda de oxígeno.
- Estrategias para la oxidación de grasas.
- Suplementación para la oxidación de grasa.
- Estrategias para la ganancia de masa muscular.
- Suplementación.

## MÓDULO 3: Anatomía

- Estructura muscular.
- Estructura ósea.
- Contracción muscular.
- Adaptación neuromuscular .
- Proceso de hipertrofia.
- Lipólisis.
- Fisiología del corazón y pulmonar.
- Sustratos energéticos.

## **MÓDULO 4:** Psicología

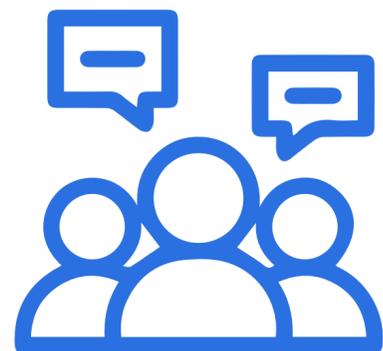
- Perfil psicológico en el entrenamiento recreativo.
- Actividad física como recuperación del tejido social .
- PNL: Estrategias para retener entrenados (cápsula).
- Bases de empoderamiento a partir de la actividad.

## **MÓDULO 5:** Herramientas para el entrenamiento multifuncional

- Entrenamiento sin herramientas.
- Entrenamiento HIIT, entrenamiento tábata, entrenamiento emom, entrenamiento amrap, entrenamiento cluster, entrenamiento intermitente.
- Sesión práctica.

## **MÓDULO 6:** Boot Camp

- Práctica.
- Competencia.
- Entrega de reconocimientos.



# PERFIL DEL EGRESADO

Personas capaces de generar rutinas de entrenamiento basadas en el modelo funcional, capaces de coordinar grupos y con bases teóricas y prácticas del entrenamiento funcional.

## INVERSIÓN



Precio Público: **\$2,500**  
Promoción ERENCIA Eión:  
**\$2,000\***  
\*(Antes del 18 de febrero)  
**\*\*\$2,200**  
\*\*(Del 18 al 25 de febrero)

## REGISTRO

Aparta tu lugar vía WhatsApp



**3328 3605 17**

## FECHA DE INICIO

Sábado 3 y domingo 4 de Marzo

## DURACIÓN

4 MESES

## MODALIDAD

Presencial en San Juan del Río,  
Querétaro.



**TE ESPERAMOS**

**VDD**<sup>®</sup>  
VIVE DEL DEPORTE