



## Instituto Técnico de Preparación Física

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX  
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.  
"Incorporado al Sistema del Deporte del Distrito Federal"

### CURSOS TÉCNICO-DEPORTIVOS

www.educadeporte.com



Cta. No. 65-50572143-1  
Clabe interbancaria: 014180655057214317  
"FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C."



mayores informes:  
01 (55) 53 86 6334  
01 (55) 70 37 9752  
01 (55) 70 28 6408  
01 (55) 53 86 0361



## INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD  
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.

# TEMARIO

## PLAN DE ESTUDIOS

### Crosstraining con TRX

"ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE"  
ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX DE LA FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.  
"Incorporado al sistema del Deporte del Distrito Federal"



STPS  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.  
Escuela de Entrenadores Fisicos para la Salud en la CDMX



RENADEP  
Programa Nacional de Entrenadores Deportivos  
Fundación Educa Deporte A.C.





## INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

NUESTRO CURSO DE HABILITACION FISICA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE INCORPORADO A LA S.E.P. EXISTEN TRES AREAS DE PROFESIONALIZACION INTERNA: **1).-ENTRENADOR DEPORTIVO, 2).-TERAPEUTA DEPORTIVO, 3).-ASESOR DEPORTIVO.** CADA AREA TIENE DIVERSAS ACTIVIDADES COCURRICULARES A ELEGIR, LA METODOLOGIA Y LOS PLANES DE ESTUDIO FUERON DISEÑADOS EN UN SISTEMA DE INTEGRACION CONTINUA MODULAR QUE PERMITE A LOS ALUMNOS INTEGRARSE DE FORMA PERMANENTE A LAS ACTIVIDADES COCURRICULARES DE CADA AREA POR LO QUE LE BRINDA LA OPORTUNIDAD DE CONCLUIR SU PREPARACION EN UN PERIODO EXACTO DE 28 SEMANAS. (120 HRS TEORICO-PRACTICAS).

### REQUISITOS:

NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS	DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR	CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL)
CUADERNO PARA TOMAR NOTAS	PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN	ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS.

### CUOTAS INICIALES DE RECUPERACION:

<b>INSCRIPCION INICIAL \$850.00*</b>	
*1era CLASE INCLUIDA	
<b>CUOTA DE RECUPERACIÓN:</b>	\$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$850.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,850.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,850.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas)
<b>2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25):</b>	\$300.00 C/U
<b>CREDENCIAL ESCOLAR:</b>	\$50.00 (7 MESES)
<b>MANUALES:</b>	Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo.
<b>UNIFORMES ESCOLARES:</b>	<b>DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374</b>

### CUOTAS DE RECUPERACION FINAL:

<p>-CUOTAS FINALES DE RECUPERACION: \$ <b>1,250.00</b> (Incluye examen final, compulsas de Títulos Honoríficos Máster -Elite, Diploma-ITPF, Constancia interna y Cedula de Identidad "RENADEP" para comprobación de identidad (registracionaldeentrenadoresdeportivos.com). solo el Diploma oficial S.E.P. de habilitación física funcional tarda de 3 a 4 meses más.</p> <p>-UNA VEZ HABIENDOTE CERTIFICADO Y HABIENDO OBTENIDO TU DOCUMENTACION FINAL, SI LO DESEAS EL PLANTEL TRAMITARA TU AFILIACION COMO ENTRENADOR O TERAPEUTA FISICO PARA LA SALUD ANTE LA ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE "ANECFID", <b>LA AFILIACION ES DE \$700.00. ANUAL</b> (Se recomienda como apoyo curricular y te otorga beneficios y descuentos en talleres internos de capacitación, incluso R.C.P. GRATIS CADA SEIS MESES con constancia incluida).</p>
--

# TEMARIO

## PLAN DE ESTUDIOS

### CROSSTRaining CON TRX

**Habilitación Física Funcional: Por ser asignatura del tronco común, se imparte dentro de las 28 clases de especialización.**

CLASE:	CONTENIDO TEMATICO
1	INTRODUCCIÓN "EL SER ENTRENADOR"
2	SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO I
3	SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO II
4	SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO
5	SISTEMA ENDOCRINO
6	SISTEMA DIGESTIVO
7	BIOENERGÉTICA
8	INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS
9	CALCUDIETA CICLO METABÓLICO
10	ESTRUCTURA Y CÁLCULO DE LA "PALEODIETA"
11	DIETA POR EQUIVALENTES
12	ARMANDO Y ENUNCIADO DE MENÚS
13	PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA CROSSTRaining CON TRX
14	INTRODUCCIÓN "EL SER ENTRENADOR"
15	ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO Y TEST DE EVALUACIONES FÍSICAS
16	ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO Y TEST DE EVALUACIONES FÍSICAS.
17	PRESCRIPCIÓN Y DOSIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO
18	ENTRENAMIENTO AERÓBICO. TEST DE EVALUACIONES FÍSICAS.
19	PRESCRIPCIÓN Y DOSIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO
20	ESTRUCTURA DE LOS ENTRENAMIENTO BASE.
21	PLANIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS BASE.
22	CROSSTRaining EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO BODYWEIGHT.
23	CROSSTRaining ARMADO Y ESTRUCTURA DE WODS
24	INTRODUCCIÓN ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN. ESTRUCTURA DE CLASES GRUPALES.
25	CROSSTRaining EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO BODYWEIGHT.
26	CROSSTRaining ARMADO Y ESTRUCTURA DE WODS
27	INTRODUCCIÓN ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN. ESTRUCTURA DE CLASES GRUPALES.
28	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN, EJERCICIOS COMPLEJOS Y SU COMBINACIÓN CON EL CROSSTRaining