



PERSONAL

ENTRENADOR PERSONAL

training

Preparación física

- Primer contacto con el cliente, pruebas y certificados necesarios para planificar el entrenamiento a medida.
- Bases fisiológicas del entrenamiento.
- Entrenamiento de las cualidades básicas: fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Entrenamiento personal de alto rendimiento.
- Material y tecnología de última generación para el entrenamiento personal.
- Entrenamiento personal a domicilio: material deportivo específico, y pautas para alcanzar objetivos.
- Entrenamiento para la pérdida de peso.
- Prevención y recuperación de lesiones coronarias.
- Corrección postural y prevención de lesiones articulares y musculares.

Nutrición y ayudas ergogénicas

- Nutrición y necesidades metabólicas.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Hidratación
- Ayudas Ergogénicas

Marketing y promoción de ventas del entrenamiento personal

- Estrategias y políticas de precios.
- Sistemas rentables de entrenamiento.
- Estableciendo un mensaje de Marketing.
- Promociones internas de Marketing.
- Promociones externas de Marketing. Alianzas estratégicas.
- Creando una estrategia de Marketing
- El primer contacto.

Dirección Técnica
y profesorado:



www.tecfitness.com