

INCIPIT FOR TRAINER

DURACIÓN y DESGLOSE FORMACIÓN



NUTRICIÓN	PUESTA A PUNTO NATURAL	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	¿El Culturismo Natural Existe?	52	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Puesta a Punto ¿Qué es, y cómo empezar?	34	min	1	horas	TEST	10	min
	¿Porqué no adelgazo?	42	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Errores típicos en la Puesta a Punto	39	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Puesta a Punto:¿Cómo Funciona?	67	min	2	horas	TEST	10	min
	Calculo y distribución de Macros	31	min	1	horas	TEST	10	min
	Ciclización Dietética	39	min	1	horas	TEST	10	min
	Estancamiento y Post Competición	40	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Graded Diet Break y Tipos de PEAK WEEK (UPDATE 2021)	113	min	4	horas	TEST	10	min
	Psicología de la Puesta a Punto (Rubén Gonzalez)	36	min	1	horas	-	-	-
	ANEXO : ¿Cómo montar tu Calendario?	23	min	1	horas	-	-	-
	ANEXO : Biblioteca Extras Puesta a Punto	120	min	3	horas	-	-	-
SUBTOTAL		636	min	20	horas		90	min

PRÁCTICA	SQUAT	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Propiocepción y Aprendizaje Motriz	62	min	2	horas	TEST	15	min
	Squat Profundo Step by Step	90	min	4	horas	TEST	15	min
	Análisis del Movimiento (Squat)	50	min	3	horas	PRACTICA	800	min
	ANEXO : Practicas Squat	36	min	1	horas	-	-	-
PESO MUERTO		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
	Cómo NO hacer Peso Muerto	55	min	2	horas	TEST	15	min
	Peso Muerto, Diferencias entre estilos	110	min	2,5	horas	PRACTICA	800	min
	ANEXO : Practicas Peso Muerto	65	min	1	horas	-	-	-
PRESS BANCA		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
	Cómo NO hacer Press Banca	34	min	1	horas	TEST	15	min
	Pres Banca Step by Step	104	min	2,5	horas	TEST	15	min
	Explosividad y activación selectiva	37	min	1	horas	PRACTICA	800	min
	ANEXO : Practicas Press Banca	38	min	1	horas	-	-	-
OTROS FUNDAMENTALES		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
	Press Militar	65	min	3	horas	TEST	10	min
	Dominadas	35	min	1	horas	TEST	10	min
	Press Estrecho y Fondos	50	min	2	horas	TEST	10	min
	Remo y Curl	35	min	1	horas	TEST	10	min
	ANEXO : Calentamiento y Practica Básicos	100	min	2	horas	TEST	10	min
	BIBLIOTECA EJERCICIOS y TECNICAS DE INTENSIDAD	120	min	3	horas	-	-	-
SUBTOTAL		1086	min	33	horas		2525	min

RUTINAS	EJEMPLOS PROGRAMACIÓN INTERMEDIO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Herramientas practicas para el diseño de rutinas	43	min	2	horas	TEST	10	min
	1º macrociclo Principiante-Intermedio (Preparatorio)	87	min	3	horas	TEST	10	min
	1º macrociclo Principiante-Intermedio (Fuerza-Hipertrofia)	105	min	3	horas	TEST	10	min
	ANEXO : Calculador Volumen Entrenamiento (Excel)	20	min	1	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL		255	min	9	horas		40	min

INCIPIT FOR TRAINER		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EXAMENES	
SUBTOTAL		33	horas	62	horas	44	horas
TOTAL HORAS FORMACIÓN		106					