



CURSO EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL

**ENTRA EN LA ÉLITE DE LOS
ENTRENADORES PERSONALES
ESPAÑOLES**

¿QUIÉN ES ROBERTO AMOROSI?

DE UN ADOLESCENTE ENCLENQUE EN EL GIMNASIO A LÍDER DEL CULTURISMO NATURAL EN ESPAÑA

Todo comenzó cuando un joven de 14 años cruzó por primera vez las puertas de un gimnasio. Era delgadísimo, inseguro y con una autoestima por los suelos. Se sentía observado, juzgado... pero algo dentro de él ardía con determinación.

Se enganchó al entrenamiento con pesas y a las artes marciales, buscando una transformación que fuera más allá de lo físico. Lo que empezó como una lucha contra su propia inseguridad, pronto se convirtió en una obsesión por entender el cuerpo humano, su fuerza y su potencial.



Pero había un problema: la información sobre entrenamiento era muy pobre, sin metodología, sin ciencia, sin lógica. Mientras algunos compañeros seguían rutinas copiadas de revistas, otros lograban avances sorprendentes con métodos estructurados y bien planificados. Ahí fue cuando Roberto entendió que el culturismo no debía ser solo “levantar pesas”, sino una ciencia que podía optimizarse.

Fue en ese momento cuando **nació su verdadera misión: revolucionar la manera en la que se entrena y se enseña el culturismo natural.**

DEJARLO TODO PARA EMPEZAR DE CERO EN OTRO PAÍS

Con años de experiencia en entrenamiento, una carrera prometedora y una vida cómoda en Italia, **decidió arriesgarlo todo y mudarse a España sin conocer a nadie y sin hablar el idioma.**

Lo que siguió fueron años de **esfuerzo, sacrificios y resiliencia**, pasando de trabajar en gimnasios donde el dopaje era la norma, a convertirse en coordinador de fitness de **la cadena más grande de gimnasios en Baleares**, gestionando a más de 12 instructores.

Pero la industria seguía sin tomar en serio el culturismo natural. Mientras en las competiciones el doping era el estándar, los entrenadores que apostaban por un enfoque 100% limpio eran ridiculizados. Eso tenía que cambiar.

LA CREACIÓN DE UNA NUEVA ERA EN EL CULTURISMO NATURAL

Con una visión clara, **Roberto fundó su propio centro de entrenamiento personal y más tarde la Escuela de Culturismo Natural (ECN), la primera en España especializada en culturismo 100% libre de sustancias dopantes.**

- **SE CONVIRTIÓ EN ESCRITOR Y DIVULGADOR, PUBLICANDO ARTÍCULOS EN REVISTAS COMO MEN'S HEALTH, IRON MAN Y OLYMPIAN'S NEWS.**
- **PUBLICÓ "LA BIBLIA DEL CULTURISMO NATURAL", CON MÁS DE 7000 COPIAS VENDIDAS.**
- **LLEVÓ LA COMPETICIÓN NATURAL A LO MÁS ALTO, FUNDANDO EL CIRCUITO DE WNBFS SPAIN, CON DOBLE CONTROL ANTIDOPING.**
- **PREPARÓ A ATLETAS DE ÉLITE, CONSIGUIENDO 25 PRO CARDS EN 5 CATEGORÍAS Y MÁS DE 129 PODIOS INTERNACIONALES.**

Pero no se detuvo ahí...

En 2023, **creó la Fundación de Culturismo Natural**, con el objetivo de combatir el dopaje y devolver los valores reales al deporte.

¿QUÉ PUEDE APORTAR ROBERTO AMOROSI A TU CARRERA?

- > MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA REAL EN ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN.**
- > UN SISTEMA PROBADO EN EL MUNDO REAL, CON CIENTOS DE CLIENTES "NORMALES" Y ATLETAS DE ALTO NIVEL.**
- > UN ENFOQUE BASADO EN LA CIENCIA, SIN DOGMAS, SIN EXCUSAS, SIN BULLSHIT.**
- > LA OPORTUNIDAD DE FORMARTE CON EL MEJOR Y UNIRTE AL MOVIMIENTO QUE ESTÁ CAMBIANDO EL CULTURISMO NATURAL PARA SIEMPRE.**

Si quieres aprender de alguien que ha pasado por cada etapa del camino, que ha superado cada obstáculo y que ha creado un sistema que realmente FUNCIONA, estás en el lugar correcto.

Esta es la razón por la que deberías escuchar lo que te voy a contar.

ÚNETE A LA REVOLUCIÓN DEL CULTURISMO NATURAL.

NUESTROS ALUMNOS HABLAN POR NOSOTROS

ESPECTACULAR

La mejor formación que existe sobre culturismo! Romperá tus esquemas mentales

Josep Mascaró

Si quieres dedicarte al mundo del entrenamiento personal y estás dudando sobre que formación escoger, decirte que yo estuve en tu situación y se con certeza que elegí bien. Formación top , con docentes muy profesionales, clases que se van actualizando y con los estudios más actuales . Una experiencia muy gratificante.

Ruben Carracedo Felez

El Curso de Experto en Culturismo Natural es una verdadera pasada. Aprenderéis todo lo que necesitáis sobre el entrenamiento y la nutrición :)

Juan Francisco Marin

Solo puedo decir que es una de las mejores formaciones que he hecho y que merece absolutamente la pena (estare a un 25-30% pero ya os garantizo que es así). Lo que he aprendido no tiene precio.

David de la Fuente Garcia

Un curso excepcional, diría que es más un MASTER , que un curso. Abarca conceptos tan profesionales que ni en universidades relacionadas con el deporte y o nutrición se explica.

Mi modesta opinión es que después de haber realizado el curso por fin me siento con la seguridad y certeza de poder trabajar como un profesional destacando , ya que los conocimientos que se aprenden en este curso/MASTER , te proporciona unas herramientas que te permiten desarrollarte en sector sin tener ninguna inseguridad de como iniciar tu trabajo.

EXCELENTE!!!!

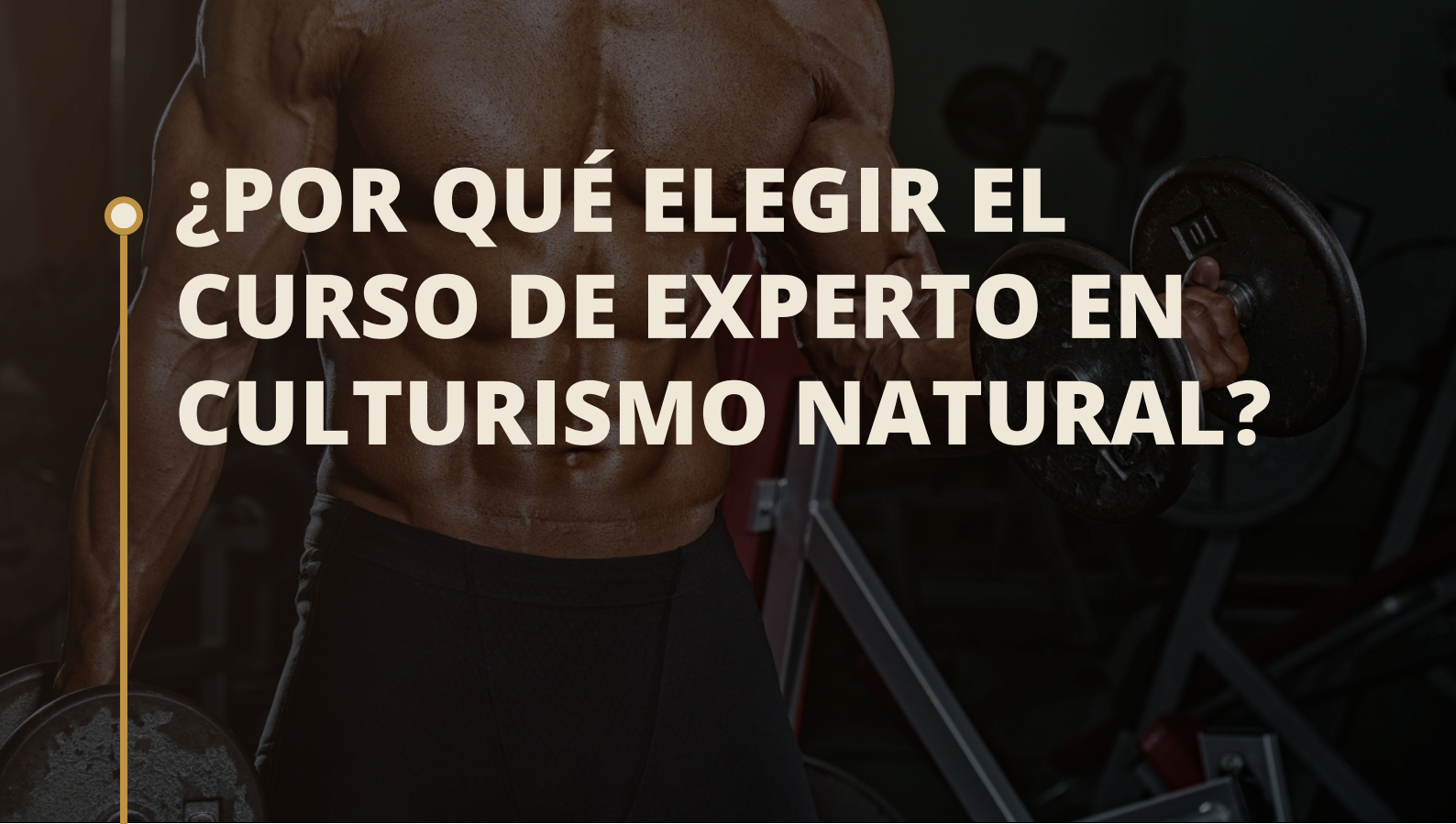
juan gil

La mejor formación que he visto para vivir del fitness, aplicas tus conocimientos teóricos y prácticos y la página se actualiza en todos los estudios que pueda haber para que te mantengas al día con todo, Gracias de corazón a ESCUELA CULTURISMO NATURAL por esta formación, la mejor inversión que puedes tener sin duda.

Leandro da Silva

Me parece el complemento perfecto después de cursar el TSAF. Un curso súper completo, donde en cada clase aprendes algo nuevo de valor y más allá de explicarte el que hacer, te explica el porqué. Sin duda recomiendo este curso para todos los que quieran tener una formación completa que te ayude a impulsarte en el mundo laboral o simplemente para aquel que solo busque conocimientos. Curso de 10!!

José Miguel ValeroM



¿POR QUÉ ELEGIR EL CURSO DE EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL?

El curso de **Experto en Culturismo Natural** es la opción más completa y avanzada para quienes desean especializarse en el entrenamiento de fuerza, la recomposición corporal e incluso la preparación de atletas sin el uso de sustancias dopantes.

A diferencia de otros programas, este curso no solo te enseña a entrenar, sino que te proporciona un enfoque basado en la evidencia científica y en nuestra práctica durante más de 30 años en el terreno de juego, con conocimientos profundos en programación de entrenamiento, nutrición, fisiología, anatomía, biomecánica...

Además, ofrece **certificaciones internacionales** que te permitirán ejercer en distintos países, acceso de por vida a la formación con actualizaciones constantes y la posibilidad de realizar prácticas en gimnasios acreditados por ECN.

Todo esto con el respaldo de una comunidad de más de 2.500 alumnos y profesionales que comparten la misma visión: revolucionar el mundo del fitness con ética y profesionalidad.

PREGUNTAS FRECUENTES



AQUÍ RESPONDEMOS LAS DUDAS MÁS COMUNES SOBRE EL CURSO Y SUS CERTIFICACIONES:

¿ESTE CURSO ME PERMITE TRABAJAR LEGALMENTE COMO ENTRENADOR?

Sí, con nuestra formación podrás obtener el **Certificado de Profesionalidad en Acondicionamiento Físico en Sala Polivalente**, requisito fundamental para ejercer en España pero además te acredita con certificaciones reconocidas a nivel europeo e internacional.

¿CUÁNTO TIEMPO TENGO PARA COMPLETAR EL CURSO?

El curso es 100% online y flexible, sin plazos de finalización. Puedes estudiar a tu propio ritmo y acceder a todas las actualizaciones futuras sin coste adicional.

¿ES NECESARIO TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS?

No es necesario. La formación está diseñada tanto para principiantes como para entrenadores con experiencia que deseen especializarse en culturismo natural.

¿EL CURSO INCLUYE CERTIFICACIONES OFICIALES?

Sí, recibirás 4 certificaciones:

- Experto en Culturismo Natural (ECN)
- Personal Trainer EQF Level 4 (EREPS)
- Preparador de Culturismo Natural (WNBF)
- Profesional registrado FEF

PAQUETES Y OPCIONES DE FORMACIÓN

PACK BÁSICO 1397€

Lo esencial para convertirte en un verdadero profesional cualificado y poder ejercer de manera 100% legal (y con criterio)

Incluye:

 **Acceso inmediato a la formación completa con más de 700h de contenido**

 **Obtención del Certificado de Profesionalidad oficial AFD097_3**

Con nuestra formación podrás acceder al título oficial sin complicaciones: al finalizar el curso, te guiamos paso a paso para que hagas el trámite a través de tu comunidad autónoma.

Además, gestionamos tus prácticas obligatorias tal y como exige el **Ministerio**, incluyendo tu alta en la Seguridad Social para que no tengas que preocuparte de nada.

 **Certificaciones Europea e Internacional >> EREPS – EHFA – FEF – WNBf**

Con validez para trabajar en gimnasios y centros de toda Europa y países afiliados al estándar internacional del fitness natural.

 **Formación 100% Online y Flexible**

Estudia a tu ritmo, desde donde quieras y sin fechas límite. Tú decides cuándo empiezas y cómo avanzas.

 **Acceso de por vida + actualizaciones anuales sin coste**

Cada vez que actualizamos el contenido... lo tienes incluido. Sin pagos extra. Para siempre.

 **Plataforma interactiva con vídeos y resolución de dudas en cada clase**

 **Manual DIGITAL de 650 páginas y todos los RECURSOS que necesitas**

Acceso a más de 200 rutinas, calculadoras, guías, plantillas y herramientas preparadas específicamente para dar un servicio diferencial, contenido DESCARGABLE.

 **Opción de PRÁCTICAS en Gimnasios ECN certificados**

 **Acceso al Grupo VIP de Networking para Entrenadores Expertos**

 **Satisfacción 100% Garantizada**

Tienes 30 días completos para probar la formación. Si no es lo que esperabas, te devolvemos el dinero. Sin preguntas.

 **BONUS EXTRAS si te apuntas rápido (valorado en más de 1000€):**

Curso de Powerexplosive "Factura tus Primeros 1K"

Suscripción anual a la Revista Científica MASS Research Review

PAQUETES Y OPCIONES DE FORMACIÓN

PACK PRO 1797€

Todo el BASIC + dos herramientas para llevar todo lo que aprendes a la práctica de forma mucho más rápida, sencilla y profesional.

Incluye:

→  **APP TRAINING ECN** — Todo tu sistema de trabajo en un solo lugar

Olvídate de gestionar clientes, rutinas, nutrición, agenda, pagos y seguimiento saltando entre hojas de cálculo, aplicaciones y herramientas diferentes.

Con PRO tienes acceso a nuestra APP Training para gestionar hasta 3 clientes, desarrollada y mejorada continuamente por programadores full-time alrededor de la metodología ECN.

Programación y gestión de rutinas, nutrición, agenda y pagos, seguimiento de clientes, Composition Tracker, análisis técnico del ejercicio y correcciones en directo, automatizaciones y las herramientas ECN integradas en un mismo entorno.

Menos tiempo gestionando herramientas. Más tiempo utilizándolas para hacer mejor tu trabajo.

THE NATURAL WAY COMPLETO

Además te llevas The Natural Way completo, una formación independiente de Experto, para que puedas acceder desde el primer día a las rutinas y sistemas prácticos de entrenamiento de la escuela organizados por niveles y explicados con mucha más profundidad.

Así no necesitas esperar a llegar a determinadas lecciones de Experto para empezar a aprovechar toda esa parte práctica:

puedes estudiar Experto y, en paralelo, utilizar desde ya toda la biblioteca de entrenamiento de The Natural Way para ti mismo (y para tus clientes).

Para quienes quieren la formación completa y, además, todo el ecosistema ECN para llevarla a la práctica de forma más fácil, rápida y profesional

PACK PRO VIP 1997€

Todo lo anterior, más nuestra Welcome Box y el acceso de por vida para vivir la experiencia ECN en tu piel cada año

Incluye:

 **Todo el paquete BASIC**

 **Welcome Box física con todo esto:**

 **Manual ECN impreso (650 páginas a todo color en doble columna)**

 **Libro físico “La Biblia del Culturismo Natural”**

 **Polo oficial “Experto en Culturismo Natural”**

 **Camiseta técnica “Creer para Crear”**

 **Pulsera “Drug Free Athlete”**

 **Golden Card “ECN ELITE PASS” (acceso VIP gratuito a todos nuestros eventos presenciales: Natural Classic, Seminarios ECN, quedadas...)**

 **Botellita de muestra de proteína + shaker + bolsa ECN de regalo**

Este paquete es para quienes quieren tener la experiencia física completa y llevar la bandera del culturismo natural con orgullo.

PACK PREMIUM 2627€

*Este es el paquete para quienes no solo quieren aprender...
quieren despegar de verdad*

Incluye:

 **Todo el paquete VIP**

 **Llamada de bienvenida con Roberto Amorosi**

 **Mentoría personalizada 1a1 con el equipo ECN para lanzar tu propio servicio**

 **Te damos CLARIDAD total: fiscalidad, modelo de negocio, sistemas de trabajo, comunicación y captación de clientes.**

 **Acceso a la formación exclusiva ELITE GYM (VALOR: 997€)**

Un programa inédito para explotar la metodología ECN, ya sea con tu propio gimnasio, como entrenador online o híbrido. Branding, marketing, posicionamiento y captación de leads incluidos.

 **Además te incluimos Biomechanic University – el máster práctico que encaja todas las piezas y lleva tu nivel técnico al siguiente nivel. (VALOR: 597€)**

▼ Sigue leyendo ▼

 Si entras a la versión PREMIUM de la formación, esto es lo que va a pasar contigo...

Desde el primer día, vas a tener un camino claro y sin atajos falsos ni florituras de última generación para construir un negocio sólido como ENTRENADOR ONLINE, PRESENCIAL o HÍBRIDO.

Si quieres montar un negocio físico (gimnasio, centro de entrenamiento, estudio personal) >> te ayudamos desde la EXPERIENCIA de personas (ooooh sorpresa que ha vivido y explotado esta parte con éxito)

Si prefieres el asesoramiento online, aquí te damos la hoja de ruta completa (y soporte) para que lo hagas como lo tienes que hacer... (la ruta te la traza un profesional que vive de eso y además lo ha hecho durante el suficiente tiempo para decirte qué y cómo).

Paso 1: Te damos CLARIDAD total

Nada de quedarte atascado sin saber por dónde empezar. Tendrás mentoría directa con Roberto Amorosi y el equipo ECN, que ya han recorrido este camino y saben exactamente qué hacer en cada paso.

✅ Qué servicios ofrecer y cómo diferenciarte apalancándote en una METODOLOGÍA ÚNICA (que curiosamente a la gente que valora tener un EXPERT a su lado como coach le gusta mucho).

✅ ¿Creees que es relevante ponerte a pulir detalles del tipo ... fijar precios y estructurar tu oferta para que la gente quiera pagarte y todas esas cosas que venden los "mentores" gurús fitness que ayudan a vivir del fitness sin haber vivido ellos? **No**

Nosotros te diremos exactamente en qué acciones te tienes que centrar para montar tu servicio de asesorías online

✅ Todo el tema fiscal y legal resuelto desde el minuto uno, lo que te ahorrará muchas hostias y mucho dinero. Y no, no es tan complicado ni hay que reinventar el fuego o irse a Andorra para pagar el mínimo en tu emprendimiento.

¿Quiere decir esto que te vas a hacer rico y vas a facturar 60k al año desde tu yate amarrado en Puerto Banús? No... pero que tendrás un negocio de algo que te apasiona y de lo que se puede vivir mejor que la media si sabes hacerlo.

✅ ¿Se puede trabajar de forma eficiente sin que tu negocio dependa solo de tu tiempo? Si, pero desde luego no es tan fácil como te lo venden los entrenadores 7.0 en sus talleres creados con la IA. Sólo necesitas saber algunas cosas importantes que ellos nunca sabrán porque nunca fueron entrenadores ni vivieron de ello.

Paso 2: Te damos el sistema listo para aplicar

Aquí no te dejamos "a ver qué inventas". Vas a tener acceso a la Formación Exclusiva ELITE GYM, que es literalmente el método probado por Roberto Amorosi desde hace más de 22 años para que empieces a facturar con tu negocio, sea físico u online.

Esta formación no es solo teoría, es la manera exacta en la que funciona la metodología de la Escuela de Culturismo Natural, un modelo que ya está probado y que puedes aprovechar para montar tu negocio sin perder años probando lo que funciona y lo que no.

Paso 3: Te damos GRATIS el master BIOMECHANIC UNIVERSITY, además del conocimiento técnico exacto para que seas un referente

Como complemento perfecto, te llevas acceso a BIOMECHANIC UNIVERSITY, que es literalmente el máster práctico que encaja todas las piezas y lleva tu nivel técnico al siguiente nivel.

Aquí es donde TODO cobra sentido. Aprenderás a diseñar entrenamientos con una precisión brutal, entendiendo la mecánica del cuerpo al nivel más profundo, lo que te hará destacar como un verdadero experto.

Paso 4: Tienes acceso 1 a 1 a quienes ya lo han conseguido

No estarás solo. Podrás resolver todas tus dudas directamente con personas que YA están viviendo de esto, que han pasado por cada fase y saben qué hacer en cada momento.

Es como tener un GPS en tiempo real para que no te desvíes del camino.

 *Plazas muy limitadas – No podemos aceptar a todo el mundo porque el acompañamiento es muy personalizado.*

¿Cuál elegir?

- Si quieres formarte, certificarte y ejercer legalmente → **BASIC**
- Si además quieres vivir la experiencia completa ECN con todos los materiales físicos y eventos → **VIP**
- Si tu objetivo es vivir de esto cuanto antes y necesitas acompañamiento estratégico, técnico y de negocio → **PREMIUM**

NUESTRO EQUIPO DE PROFESORES

El curso está dirigido por Roberto Amorosi, fundador de la Escuela de Culturismo Natural y WNBFF Pro Heavyweight, junto a un equipo de docentes altamente cualificados y con experiencia en el sector del entrenamiento y la competición natural. Todos los profesores son atletas naturales con certificaciones internacionales y amplia trayectoria en el sector del fitness.



ROBERTO AMOROSI

Profesor principal



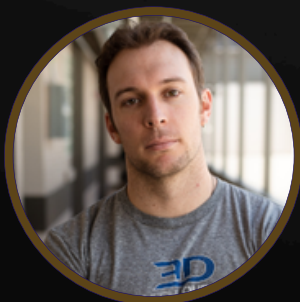
JOANMA CARMONA

Fisiología



MARCO D. RUEDA

Nutrición



ERIC HELMS

Entrenamiento basado en la
Ciencia



MÒNICA P. GONZALO

Anatomía



PABLO P. SÁNCHEZ

Powerlifting



KIKE G. CAMACHO

Marketing



SONIA TUDELA

Entrenamiento en la mujer



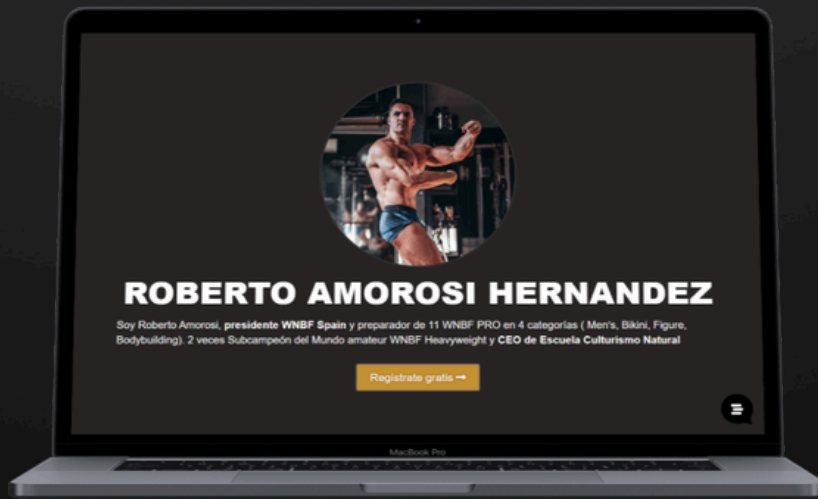
ROCÍO SÁNCHEZ

Primeros Auxilios

Cada uno de ellos aporta un enfoque práctico y basado en la evidencia, con el objetivo de formar profesionales altamente capacitados en el culturismo natural.

NUESTRA PLATAFORMA DE FORMACIÓN

La Escuela de Culturismo Natural ha desarrollado su propia plataforma de aprendizaje online, optimizada para ofrecer una experiencia de estudio moderna e interactiva.



CLASES EN VÍDEO

Especialista en biomecánica y programación del entrenamiento



PLATAFORMA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Para resolver dudas en tiempo real



ACCESO DESDE CUALQUIER DISPOSITIVO

PC, móvil, tablet



DESCARGA DE MATERIALES EXCLUSIVOS

Más de 200 rutinas, manual de 650 páginas, calculadoras de progresión y más



EXÁMENES Y AUTOEVALUACIONES

Para garantizar el aprendizaje

¿SE PUEDE EJERCER LEGALMENTE CON ESTE CURSO?

Sí, este curso está diseñado para que puedas **ejercer legalmente como entrenador personal y preparador de culturismo natural**.



EN ESPAÑA

Obtendrás el **Certificado de Profesionalidad en Acondicionamiento Físico en Sala Polivalente** vía acreditación profesional con nuestro curso.



EN EUROPA

La certificación **EREPS EQF Level 4** te permitirá trabajar como entrenador personal en cualquier país miembro de la Unión Europea.



A NIVEL INTERNACIONAL

La acreditación de la World Natural Bodybuilding Federation (WNBF) te certifica como preparador de culturismo natural reconocido en todo el mundo.

El equipo de la Escuela de Culturismo Natural te brindará asesoría y soporte en el proceso de acreditación en tu país, asegurando que puedas ejercer como profesional sin problemas legales.

Este curso no solo te proporciona conocimientos y certificaciones, sino que te da la oportunidad de transformar tu pasión en una **carrera profesional sostenible, ética y altamente demandada en la industria del fitness**.

PRIMERA FASE

La primera parte de la formación EXPERTO aprenderás el qué, el cómo, el para qué, el cuándo y, en definitiva todo lo que necesitas aprender para hacer del COACHING una obra de arte de la que tus clientes no puedan prescindir.

Todo el contenido que vas a ver en este bloque se basará en varios principios o fundamentos básicos que todo entrenador personal (de verdad) tiene que interiorizar si quiere aportar VALOR real a sus clientes (y si no quiere vivir del aire).

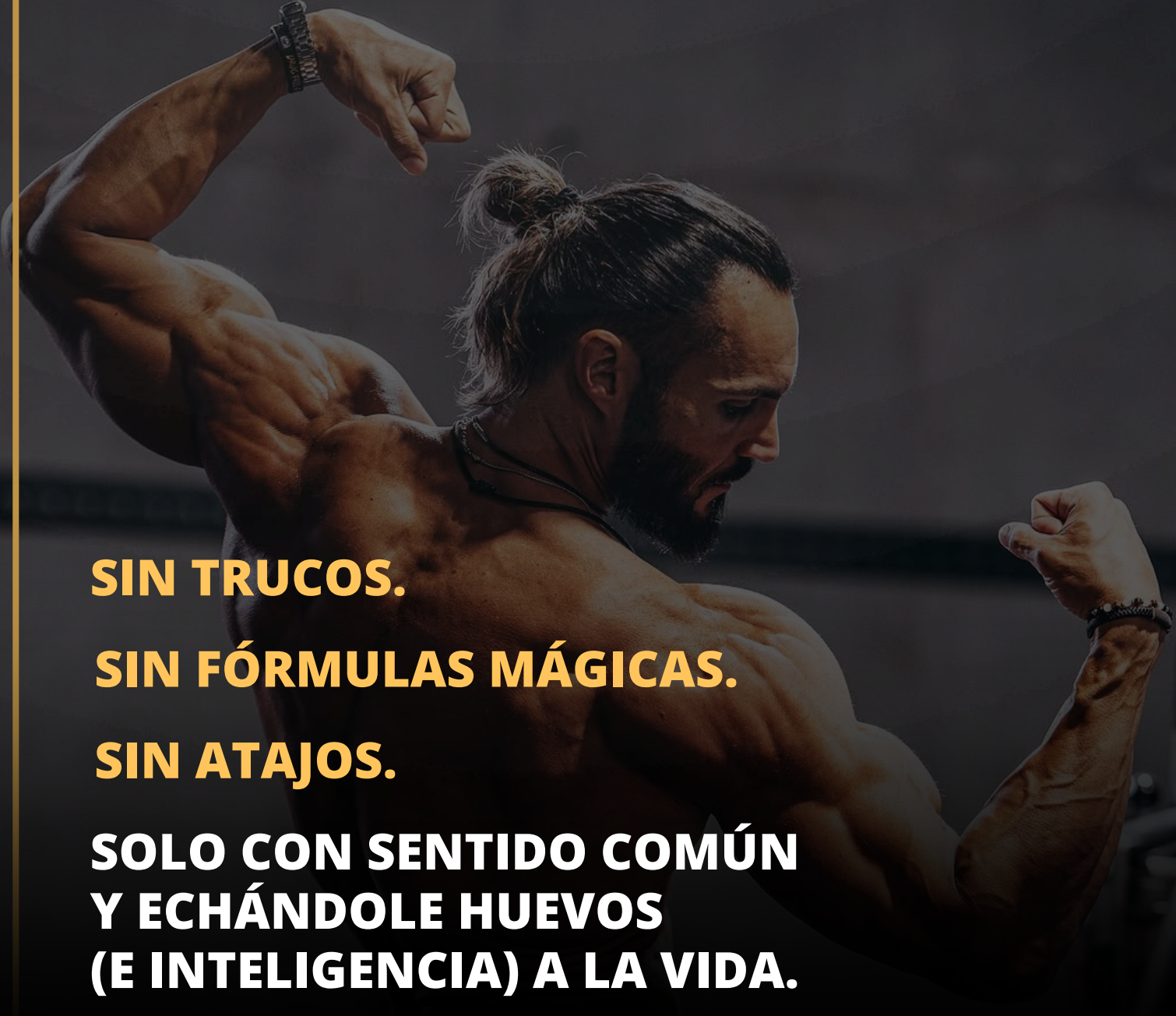
Unos se centrarán en el Entrenamiento, en la Nutrición, otros en el conocimiento de la Anatomía, la Biomecánica. Profundizarás desde las bases de cómo funciona realmente la Fisiología y el Metabolismo y también pondremos el foco en cómo aumentar la predisposición y las capacidades motoras de tu futuro cliente (y las tuyas) **con el único objetivo de poder llevar a tus "clientes" desde 0 a un nivel de prestación (y de transformación/resultado) máximo.**



Todo lo que aprenderás será basado en la mejora de la SALUD, la prestación y en el aprendizaje de habilidades técnicas y funcionales a través de un conocimiento muy extenso del metabolismo y del ejercicio.

Pero el telón de fondo de todos será el mismo: **ser un ENTRENADOR PERSONAL** en mayúsculas (un buen profesional).

Te aseguro que si interiorizas estos primeros pasitos y los implementas es muy probable que tu situación financiera mejore (mucho).

A muscular man with a beard and a topknot hairstyle is shown from the side, flexing his right arm. He is wearing a black watch on his left wrist and a black beaded bracelet on his right wrist. The background is dark and out of focus.

SIN TRUCOS.

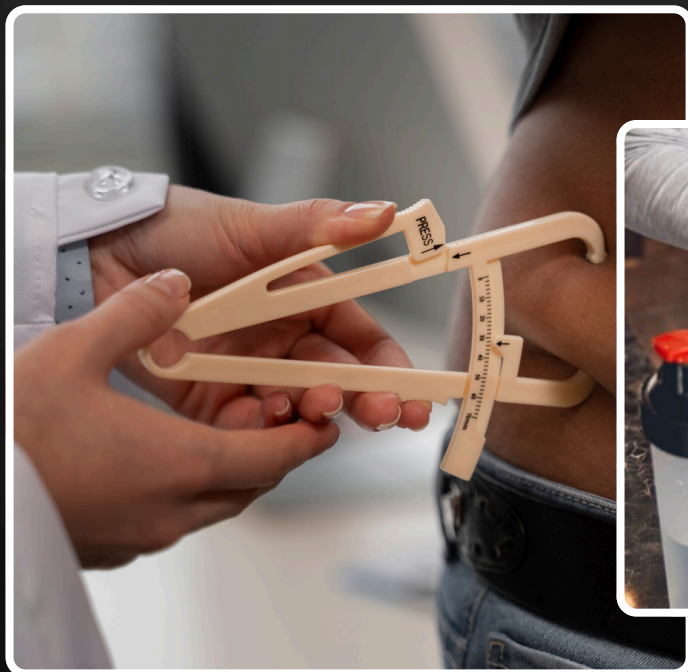
SIN FÓRMULAS MÁGICAS.

SIN ATAJOS.

**SOLO CON SENTIDO COMÚN
Y ECHÁNDOLE HUEVOS
(E INTELIGENCIA) A LA VIDA.**

SEGUNDA FASE

En la segunda parte de la formación obtendrás una especialización en **Recomposición Corporal** en todo tipo de perfiles.



Muchos de nuestros alumnos que se suman tras terminar sus estudios de Nutrición (nutricionistas y dietistas) aseguran aprender más en nuestro curso que en la propia carrera así como de entrenamiento los Licenciados en Ciencias del Deporte que también se unen.

Este bloque te proporcionará una metodología replicable y personalizable para que cualquier persona natural pueda alcanzar su mejor COMPOSICIÓN CORPORAL logrando perder (de manera increíblemente saludable) prácticamente toda la grasa acumulada.

Dispondrás de las mejores herramientas para lograrlo. Estrategias tanto de Nutrición como de Entrenamiento específico.

TERCERA FASE

Explora el mundo de la planificación dietética para competir y para convertirte en PREPARADOR oficial por WNBf



Verás todo lo relacionado con el Culturismo Natural de Competición.

Entrenamiento más avanzado para una preparación natural de COMPETICIÓN. El secreto para que el diseño de calendario de puesta a punto y post competición se convierta en resultados explosivos sin necesidad de sufrir ni hacer cosas raras...

El papel crucial del arte del posing y cómo posar COMO UN PRO (tutoriales detallados de posing en todas las categorías).

Las mejores (y únicas) estrategias de gestión del todo lo relacionado a la competición para que nada pueda fallar.

 **NOTA:** No te asustes...

El CULTURISMO NATURAL no es otra cosa que conseguir una máxima recomposición corporal. De hecho, estos mismos protocolos los aplicamos en el 99% de nuestros clientes... que no son competidores pero quieren lograr ese punto de PEAKING y estética sin destrozar su salud (al contrario, mejorándola).

ÚLTIMA FASE

**CONVIÉRTETE EN EL EXPERTO QUE EL MUNDO
(AHORA MÁS QUE NUNCA) NECESITA!!**



En este bloque, además de las prácticas obligatorias que tienes que cursar para acreditarte de manera oficial y ejercer de manera 100% legal.... verás cómo explotar tu marca personal de manera muy específica con un curso de Marketing impartido por un EXPERTO.

Aprenderás a explotar las habilidades adquiridas como Entrenador Personal y verás cómo puedes diferenciarte del 99% de los profesionales del sector gracias a nuestra metodología.

Tu formación no solo te habrá dado conocimientos, sino que te convertirá en un referente dentro del mundo del entrenamiento y la recomposición corporal.

Será el momento de apalancarte en nuestra marca y aprovechar la reputación que hemos construido.

🚀 Miles de personas cada día buscan entrenadores expertos formados en la Escuela de Culturismo Natural para transformar su físico con un enfoque serio, sin atajos y basado en una metodología que funciona.

Quieren resultados reales y confían en nuestro sello de calidad.



APP ASIGNATURAS



1 TRAINING

1.0 - HISTORIA DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS

Conocerás los orígenes y las raíces de la historia del entrenamiento con pesas, algo muy importante para comprender las actuales tendencias del sector y el motivo del porqué existen enfoques de entrenamiento tan diferentes y variados. (Y cómo alinearte desde el principio con el ÚNICO efectivo).

1.1 - IMPACTO DEL DOPING SOBRE LA HIPERTROFIA

Entenderás el impacto del doping sobre el crecimiento muscular, lo que es clave para empezar a plantearse que existen diferencias metodológicas importantes en lo que funciona para una persona natural o un dopado. En esta clase verás cómo atacar (y jaquear) directamente la predisposición a ganar masa muscular de manera natural.

1.2 - ENTRENABILIDAD Y POTENCIAL GENÉTICO

La entrenabilidad se entiende como la capacidad de un sujeto de responder a los estímulos del entrenamiento adaptarse y mejorar. Un sujeto con elevada entrenabilidad, es alguien que expuesto a un estímulo determinado se adapta y mejora mucho, alcanzando un nivel muy superior al que tenía antes del entrenamiento. En esta lección analizaremos el "mito del talento", las diferencias genéticas en cuanto a entrenabilidad así como las expectativas con respecto a la consecución del máximo potencial genético SIN el uso de sustancias dopantes.

1.3 - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El término "Entrenamiento funcional" es uno de los conceptos peor aplicados en la ciencia del ejercicio. El hecho es que prácticamente todos los ejercicios pueden ser "funcionales" según el contexto. Analizaremos cuales son sus características, ventajas y desventajas así como las edades más indicadas para la practica y el máximo desarrollo de cada cualidad física.

1.4 - SUPERCOMPENSACIÓN Y SOBREENTRENAMIENTO

El crecimiento muscular no es solo cuestión de levantar más peso, sino de entender cómo el cuerpo se adapta al esfuerzo. En esta lección, descubrirás el modelo clásico de supercompensación y cómo gestionar las cargas, el descanso y la recuperación para evitar el sobreentrenamiento. Aprenderás a interpretar las señales de tu cuerpo y a optimizar cada sesión para progresar de forma sostenible y eficiente.

2.0 - TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Más allá de los mitos del fitness, existe una ciencia detrás del entrenamiento. Aquí explorarás su evolución desde la Guerra Fría hasta la actualidad, comprendiendo los principios que revolucionaron el deporte. Aprenderás a aplicar metodologías probadas en culturismo natural, diferenciándote de quienes siguen repitiendo errores basados en desinformación y dopaje.

2.1 - PRINCIPIOS BÁSICOS SOBRE ENTRENAMIENTO

No se trata de entrenar más, sino de entrenar mejor. En esta lección, desglosaremos estrategias avanzadas como el Power Bodybuilding, el Principio de Economía del Entrenamiento y la Relación Estímulo-Fatiga. Descubrirás cómo usarlas para alcanzar tu máximo potencial genético natural, evitando errores que sabotean el progreso.

2.2 - VALORACIÓN FUNCIONAL DEL MOVIMIENTO

Moverse bien es la base de cualquier progreso. Aprenderás a evaluar la eficiencia de tus movimientos para mejorar la ejecución de los ejercicios, reducir el riesgo de lesiones y maximizar el rendimiento. Un cuerpo que se mueve correctamente es un cuerpo que avanza sin límites.

2.3 - DISEÑO DE PROGRAMAS DE INICIACIÓN

El éxito de cualquier atleta comienza con una base sólida. Aquí descubrirás cómo estructurar programas para principiantes, enseñando los fundamentos esenciales para un desarrollo muscular efectivo. Aprenderás a guiar a nuevos deportistas con una metodología clara y progresiva que los prepare para futuras etapas de entrenamiento.

2.4 - VARIABLES DE ENTRENAMIENTO Y TIPOS DE PROGRESIONES

¿Cómo progresar constantemente sin estancarse? En esta lección, exploraremos las últimas investigaciones sobre el control de las variables del entrenamiento. Aprenderás a ajustar la intensidad, el volumen y la frecuencia para optimizar resultados y evitar el sobreentrenamiento.

2.5 - ÍNDICE DE PRESTACIÓN Y FEEDBACK PROPIOCEPTIVO

Aquí descubrirás una herramienta innovadora para medir tu estado energético y personalizar tu entrenamiento al máximo. Aprenderás a interpretar tu rendimiento con precisión y a utilizar el índice de prestación para saber cuándo aumentar la carga o cuándo priorizar la recuperación.

2.6 - SOBRECARGA PROGRESIVA Y ADAPTACIÓN AL ESTÍMULO

La sobrecarga progresiva no es la causa del crecimiento muscular, sino la consecuencia de una adaptación bien planificada. En esta lección, cambiarás tu forma de entender el progreso, utilizando test de rendimiento en lugar de simplemente aumentar la carga sin control.

2.2 - VALORACIÓN FUNCIONAL DEL MOVIMIENTO

Moverse bien es la base de cualquier progreso. Aprenderás a evaluar la eficiencia de tus movimientos para mejorar la ejecución de los ejercicios, reducir el riesgo de lesiones y maximizar el rendimiento. Un cuerpo que se mueve correctamente es un cuerpo que avanza sin límites.

2.6 - SOBRECARGA PROGRESIVA Y ADAPTACIÓN AL ESTÍMULO

La sobrecarga progresiva no es la causa del crecimiento muscular, sino la consecuencia de una adaptación bien planificada. En esta lección, cambiarás tu forma de entender el progreso, utilizando test de rendimiento en lugar de simplemente aumentar la carga sin control.

3.0 - DIDÁCTICA EN LA PROGRAMACIÓN DEL PRINCIPIANTE

Un buen entrenador no solo entrena, sino que educa. Aquí aprenderás cómo transmitir conocimientos de forma efectiva a principiantes, asegurando que adquieran bases sólidas en los primeros seis meses de entrenamiento.

3.1 - TIPOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD EXTREMA [POWER FLEX]

La flexibilidad es clave para la longevidad deportiva. Descubrirás los mecanismos de protección muscular y cómo manipular la respuesta neuromuscular para aumentar tu rango de movimiento sin riesgo de lesión.

3.2 - ESTIRAMIENTOS PASIVOS ASISTIDOS (TUTORIAL)

No solo aprenderás sobre estiramientos, sino que demostrarás tu conocimiento en un examen práctico. Dominarás la técnica y la enseñanza de estiramientos pasivos asistidos, desarrollando habilidades aplicables a cualquier disciplina deportiva.

3.3 - BASES DE FÍSICA APLICADA AL ENTRENAMIENTO

El conocimiento biomecánico marca la diferencia entre un entrenamiento efectivo y uno ineficaz. Aquí aprenderás a usar correctamente las palancas biomecánicas para optimizar cada repetición y maximizar la eficiencia del movimiento en cada ejercicio.

3.4 - ANEXO: POLEAS Y CO-CONTRACCIÓN

Profundizaremos en cómo utilizar las poleas y el principio de co-contracción para mejorar la ejecución de ejercicios y potenciar el estímulo muscular.

3.5 - ENTRENAMIENTO BASADO EN LA EVIDENCIA

El fitness moderno está saturado de información contradictoria. En esta lección, aprenderás a filtrar el ruido y aplicar únicamente estrategias respaldadas por la ciencia. Descubrirás cómo utilizar el EBT (Evidence Based Training) sin caer en la trampa de la “parálisis por análisis”.

3.6 - CONCLUSIONES, APLICACIONES PRÁCTICAS Y PROGRAMACIÓN DECENAL

No basta con conocer la teoría; hay que saber aplicarla. Analizaremos los hallazgos de las últimas metaanálisis sobre hipertrofia y te proporcionaremos un plan decenal diseñado para culturistas naturales, asegurando un progreso estructurado y sostenible a lo largo del tiempo.

3.7 - CRECIMIENTO MUSCULAR: PILARES DEL ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN (ERIC HELMS)

Aquí verás las bases científicas del crecimiento muscular, desde los factores de entrenamiento hasta la nutrición óptima. Aprenderás a interpretar estudios recientes y a aplicar sus conclusiones en un marco práctico, evitando errores comunes en la planificación.

4.0 - HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL DISEÑO DE RUTINAS

Diseñar una rutina efectiva es un arte y una ciencia. En esta lección, aprenderás a construir programas personalizados según la experiencia del atleta, seleccionando el volumen óptimo por grupo muscular y ajustando las variables clave para maximizar el progreso.

4.1 EN ADELANTE NUEVO MÓDULO

DE CINTURÓN BLANCO A CINTURÓN NEGRO DEL ENTRENAMIENTO: EL MÉTODO DEFINITIVO PARA ALCANZAR TU MÁXIMO POTENCIAL.

Este módulo es el resultado de años de experiencia, pruebas y optimización en la programación de entrenamiento para culturistas naturales. No es una simple rutina, es un sistema estructurado para que cualquier persona pase de nivel principiante a avanzado de manera progresiva y efectiva.

Aquí no solo aprenderás el “qué” y el “cómo” de cada fase del entrenamiento, sino que comprenderás la lógica detrás de cada macrociclo, permitiéndote adaptar y personalizar la programación a cualquier necesidad individual.

 **Desde fuerza hasta hipertrofia, desde técnicas avanzadas hasta programación para competición... Aquí tienes todo lo necesario para evolucionar año tras año, sin estancarte ni perder tiempo en estrategias ineficaces.**

4.2 - LOS PRINCIPIOS DEL BREVE-INTENSO-INFRECUENTE

Explicación en profundidad de los principios del entrenamiento BIIO (Breve, Intenso e Infrecuente). Descubrirás cómo esta metodología ha revolucionado el culturismo natural y cómo aplicarla de manera optimizada en la actualidad.

4.3 - 1º MACROCICLO BIIO MODIFICADO (PERIODO PREPARATORIO)

20 años de evolución del método BIIO condensados en una programación actualizada, optimizada con base en la ciencia y la experiencia práctica. Aquí se detallan las rutinas iniciales para preparar el cuerpo de manera progresiva.

4.4 - 1º MACROCICLO BIIO MODIFICADO (FUERZA & HIPERTROFIA)

La fuerza es la base del crecimiento muscular. En este bloque analizaremos cómo las adaptaciones neuromusculares impactan directamente en la hipertrofia y cómo gestionar la progresión de volumen sin sobreentrenamiento.

4.5 - 2º MACROCICLO BIIO MODIFICADO (FUERZA)

Explicación detallada de los **primeros 6 meses del macrociclo**, con foco en el desarrollo de fuerza máxima y la eficiencia del entrenamiento.

4.6 - 2º MACROCICLO BIIO MODIFICADO (HIPERTROFIA)

Últimos 6 meses del macrociclo, donde aplicamos estrategias avanzadas de hipertrofia, periodización y manipulación de volumen para maximizar el crecimiento muscular.

4.7 - EL MÉTODO DE LAS SESIONES CONSECUTIVAS

Presentación del **macrociclo inédito** "Doble Hostia 2.0", una estrategia innovadora para maximizar la respuesta anabólica y la capacidad de recuperación.

5.0 - ADELGAZAMIENTO Y ACTIVIDAD AERÓBICA

Control del gasto calórico y su impacto en la composición corporal. **Incluye EXAMEN PRÁCTICO**, donde demostrarás tus conocimientos con una aplicación real en cardio y entrenamiento cardiovascular.

5.1 - ACTIVIDADES COLECTIVAS Y ENTRENAMIENTO SIN MATERIAL

Beneficios de las clases colectivas y cómo estructurar entrenamientos efectivos sin necesidad de equipamiento.

5.2 - PREPARACIÓN ATLÉTICA: LOADING, DELOADING Y GLUTE HAM RAISE

Descubre cómo aplicar cargas estratégicas (loading/deloading) y cómo incorporar ejercicios clave para desarrollar estabilidad y potencia sin comprometer la recuperación.

6.0 - NUESTROS "PRIMOS" WL & PL Y CONTINUUM SERIES-REPETICIONES

¿Cómo trabajan los halterófilos y powerlifters para maximizar la fuerza? **Aquí aprenderás a adaptar sus métodos al culturismo natural, combinando carga pesada con estrategias de hipertrofia.**

6.1 - 1º MACROCICLO ANUAL POWERBUILDING (TÉCNICA, FUERZA Y POTENCIA)

Basado en "La Biblia del Culturismo Natural", este macrociclo desglosa los primeros 6 mesociclos enfocados en adaptación, perfeccionamiento técnico y fuerza maximal.

6.2 - 1º MACROCICLO ANUAL POWERBUILDING (TRANSICIÓN & HIPERTROFIA)

Profundizamos en **la siguiente fase del ciclo**, donde la transición de fuerza a hipertrofia optimiza la ganancia muscular. **Incluye ajustes personalizados según grupos musculares prioritarios.**

6.3 - ENTRENAMIENTO BASADO EN LA VELOCIDAD (VBT)

Aplicación del **Velocity-Based Training (VBT)**, una metodología avanzada para mejorar el rendimiento midiendo la velocidad de ejecución de cada repetición.

6.4 - 2º MACROCICLO ANUAL POWERBUILDING

Planificación avanzada basada en los métodos aplicados con éxito en los campeones del Equipo ECN. **Aquí elevamos la intensidad manipulando volumen, frecuencia e intensidad de manera estratégica.**

👉 **Chequea los Excel en Mis Descargas para ver la planificación en detalle.**

6.5 - 3º MACROCICLO ANUAL POWERBUILDING (TÉCNICA, FUERZA Y POTENCIA)

Una de las programaciones más avanzadas diseñadas para la preparación de **competidores de alto nivel.**

👉 **Incluye Excel con estructuras y progresiones detalladas.**

6.6 - 3º MACROCICLO ANUAL POWERBUILDING (TRANSICIÓN & HIPERTROFIA)

La fase final del sistema de Powerbuilding. **Aquí llevamos al atleta a su punto máximo, combinando hipertrofia extrema con ajustes avanzados de carga y recuperación.**

👉 **Descarga las rutinas en Excel para aplicarlas directamente.**

EL SISTEMA QUE TE LLEVARÁ A TU MÁXIMO NIVEL

Este módulo no es una simple programación, es un plan estructurado para que prograses durante AÑOS, sin perder tiempo ni estancarte.

- ✓ **Aprenderás a entrenar de manera efectiva, evitando errores y aprovechando cada sesión al máximo.**
- ✓ **Podrás adaptar cada rutina según tu nivel, necesidades y objetivos específicos.**
- ✓ **No hay espacio para la improvisación. Aquí todo está calculado para que obtengas los mejores resultados posibles.**

¿LISTO PARA ENTRENAR CON LA METODOLOGÍA QUE HA FORMADO A LOS MEJORES CULTURISTAS NATURALES?

Descarga los Excel y empieza YA a aplicar el sistema en tu entrenamiento.

**2**

DOPING

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON ESTA LACRA?

1.1 - CUESTIÓN DE ÉTICA

El culturismo natural es más que levantar pesas: es un compromiso con la integridad, el esfuerzo y el conocimiento real. En esta lección, descubrirás por qué la ética debe ser el pilar de tu desarrollo, rechazando el dopaje y abrazando el verdadero progreso. Aprenderás a diferenciar entre disciplina y atajos peligrosos, convirtiéndote en un referente que inspira con su ejemplo. Como entrenador o atleta, serás una fuente de educación y salud en una industria plagada de desinformación.

1.2 - LA HORA DE LA VERDAD

Este es el punto de inflexión. Aquí entenderás que el culturismo natural no es solo una opción, sino un camino de autenticidad y superación. Los verdaderos referentes no son los que toman atajos, sino aquellos que demuestran que el progreso genuino es posible con compromiso y conocimiento. Tú decides: ¿quieres ser parte de la transformación del fitness o seguir perpetuando mitos?

1.3 - ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

La industria del fitness está manipulada por el marketing y las falsas promesas. En esta lección, desentrañarás cómo se distorsiona la información científica para venderte soluciones milagrosas. Aprenderás a separar la verdad de la propaganda y a convertirte en un profesional con criterio, capaz de guiar a otros con evidencia y sentido común, evitando los extremismos que frenan el verdadero progreso.

1.4 - GANAR MÚSCULO DOPADO VS NATURAL: DIFERENCIAS CLAVE

El dopaje crea una brecha inmensa en el rendimiento y la recuperación, permitiendo ganancias musculares sin el mismo esfuerzo. Pero aquí no estamos para hablar de atajos, sino de estrategias reales. Descubrirás cómo los atletas naturales pueden optimizar su entrenamiento, nutrición y descanso para maximizar su progreso sin poner en riesgo su salud. Conocerás la ciencia detrás del crecimiento muscular y cómo usarla a tu favor sin recurrir a sustancias peligrosas.

1.5 - LA TOXICIDAD EXTREMA DE LA COMUNIDAD FITNESS

El fitness ha sido corrompido por la obsesión con lo inmediato: cuerpos irreales, dopaje normalizado y validación en redes sociales. En esta lección, aprenderás a identificar y desactivar estas dinámicas destructivas, priorizando la salud y la sostenibilidad sobre la estética vacía. Como profesional, tendrás el poder de cambiar la narrativa y devolver al fitness su propósito original: bienestar, disciplina y longevidad.

1.6 - ESTÍMULOS SUPERNORMALES, ÉTICA Y ESTOICISMO

Vivimos en la era de lo instantáneo, donde la paciencia y la disciplina han sido reemplazadas por estrategias extremas y soluciones vacías. Pero el progreso real no se encuentra en suplementos milagrosos ni entrenamientos extremos, sino en la consistencia y la mentalidad correcta. Aquí aprenderás cómo la ética y el estoicismo pueden transformar no solo tu rendimiento, sino también tu vida, ayudándote a construir un cuerpo fuerte con una mentalidad inquebrantable.



3 NUTRICIÓN

Descubre todo lo que necesitas saber sobre Nutrición para ser un coach de muy alto nivel

1.1 - CALORÍAS Y BALANCE ENERGÉTICO

Si no entiendes el balance energético, cualquier estrategia nutricional será un tiro en la oscuridad. En esta lección desglosamos el concepto CICO (Calories In, Calories Out), el NEAT y el ETA para que aprendas a calcular tu metabolismo basal y puedas diseñar planes efectivos.

1.2 - CONCEPTOS BÁSICOS Y PROTEÍNAS

Las proteínas son la base de la recomposición corporal. Pero, ¿cuántas necesitas según tu actividad física? ¿Importa el momento de ingesta? Resolverás todas estas dudas y exploramos los aminoácidos esenciales, no esenciales y condicionalmente esenciales. ¿Cuánta proteína en la dieta? ¿2,2? ¿3? ¿1,6? Descubrirás lo mal que se hace y cómo revertirlo.

1.3 - HIDRATOS DE CARBONO

No todos los carbohidratos son iguales. En esta lección aprenderás a diferenciar su carga y índice glucémico, cómo afectan a tu regulación hormonal y cómo optimizar su ingesta según tu entreno y objetivos (y cómo hacer un reparto de macros de CHAMPIONS).

1.4 - LOS LÍPIDOS

Las grasas no son enemigas, pero debes conocer cuáles ayudan a tu salud hormonal y cuáles pueden perjudicarte. Exploramos las diferencias entre los ácidos grasos y sus efectos en el rendimiento deportivo (y cómo hacer un reparto GANADOR de ellas frente carbos y prote).

1.5 - FIBRA Y EDULCORANTES

Más allá de la proteína y los carbohidratos, la fibra y los edulcorantes también afectan tu salud y composición corporal. En esta lección descubrirás cuáles son sus beneficios, los tipos de fibra y la seguridad de los edulcorantes en la dieta.

1.6 - ADHERENCIA Y EJEMPLO DE DIETA

Una dieta no sirve si no puedes mantenerla a largo plazo. Aprenderás el concepto de dieta flexible y cómo construir hábitos duraderos con un ejemplo práctico para aplicarlo en tu vida y en la de tus clientes.

MÓDULO 2: NUTRICIÓN Y SALUD

2.1 - RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y SALUD, VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Comer según macros no lo es todo. La calidad de los alimentos impacta directamente en tu salud. En esta lección entenderás por qué la nutrición va más allá de cuadrar números.

2.2 - SALUD Y VITAMINAS LIPOSOLUBLES E Y K

El impacto de las vitaminas en el rendimiento y salud es vital. Descubre las mejores fuentes de estas vitaminas y cómo asegurarte de consumirlas correctamente.

2.3 - VITAMINA C Y SISTEMA INMUNE

Optimiza tu sistema inmune con un correcto consumo de vitamina C y aprende cómo impacta en la recuperación muscular y prevención de enfermedades.

2.4 - VITAMINAS B Y ANABOLISMO

El metabolismo y crecimiento muscular dependen en gran parte de las vitaminas del grupo B. Descubre su rol en el rendimiento físico.

2.5 - MACROMINERALES Y 2.6 - MICROMINERALES

El calcio, magnesio, sodio y otros minerales tienen funciones cruciales en la contracción muscular y la salud ósea. Aprenderás cómo optimizar su consumo.

2.7 - LOS ANTINUTRIENTES

¿Sabías que algunos alimentos pueden interferir con la absorción de nutrientes? Descubre qué hacer al respecto.

2.8 - VALORACIÓN DEL CLIENTE Y OBESIDAD

Aprenderás a analizar el estado nutricional de una persona y diseñar estrategias efectivas para combatir la obesidad.

MÓDULO 3: ESTRATEGIAS Y TIPOS DE DIETA

3.1 - TIPOS DE DIETA Y HERRAMIENTAS NUTRICIONALES

Todas las dietas bien estructuradas tienen principios en común. Aquí verás sus diferencias y ventajas.

3.2 - ALIMENTACIÓN EVOLUTIVA Y 3.3 - DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS

Exploramos los fundamentos de la dieta paleo y las dietas basadas en plantas, analizando pros y contras.

3.4 - DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS Y CETOGÉNICAS

¿Son realmente efectivas para la pérdida de grasa? Desmitificamos sus efectos y aplicación.

3.5 - AYUNO INTERMITENTE

Descubre si esta estrategia es para ti y cómo implementarla correctamente.

3.6 - EL PERI-ENTRENAMIENTO

Aprovecha al máximo la nutrición en los momentos clave alrededor de tu entreno.

3.7 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (APPS PARA SEGUIMIENTO)

Las apps para contar calorías son herramientas poderosas si sabes usarlas bien. En esta lección aprenderás a implementarlas con criterio y eficiencia.

Existe una clara falta de comprensión de todo lo expuesto en las 21 lecciones anteriores y por eso (entre otras cosas) se usan mal.

Estas apps te permiten registrar los alimentos, ver cuántas calorías consumes, realizar un reparto de macronutrientes con criterio y así transmitírselo al cliente, etc...

Lo vemos todo dentro.

4 SUPLEMENTACIÓN

En esta primera clase de suplementación entenderemos los mecanismos de acción y bases de su utilización para tomar decisiones inteligentes a la hora de lograr ese pequeño porcentaje extra que puede brindarnos.

1.1 - ENTENDIENDO LOS SUPLEMENTOS Y VITAMINA D

No todos los suplementos funcionan, y no todos son necesarios. En esta lección, entenderás cómo y por qué ciertos suplementos pueden marcar una diferencia en tu rendimiento y salud. Aprenderás a distinguir entre marketing y ciencia, asegurando que cada decisión que tomes sobre suplementación sea inteligente y efectiva.

1.2 - PROTEÍNA WHEY, CASEÍNA Y OMEGA 3

La proteína es la base de la recuperación muscular, pero ¿realmente necesitas suplementos como la whey o la caseína? ¿Y qué papel juega el Omega 3 en el rendimiento y la recuperación? En esta lección, analizaremos su eficacia, beneficios y la mejor manera de integrarlos en tu plan nutricional.

1.3 - MULTIVITAMÍNICO, ZMA Y MELATONINA

¿Es necesario un multivitamínico si llevas una buena alimentación? ¿Cómo influyen el ZMA y la melatonina en el rendimiento y la calidad del sueño? Aquí desglosaremos qué hay de cierto en sus beneficios y cómo utilizarlos estratégicamente para optimizar tu descanso y recuperación.

1.4 - ASHWAGANDHA Y CÚRCUMA

Estos dos suplementos han ganado popularidad por sus efectos en la reducción del estrés y la inflamación, pero ¿qué dice la ciencia? Aprenderás si realmente pueden ayudarte en el rendimiento y recuperación, y cómo incorporarlos correctamente en tu rutina.

2.1 - CREATINA Y CAFEÍNA

Si hay dos suplementos respaldados por la ciencia para mejorar el rendimiento, son la creatina y la cafeína. Descubre cómo pueden aumentar tu fuerza, resistencia y concentración, y aprende a usarlos estratégicamente para maximizar sus beneficios sin efectos secundarios innecesarios.

2.2 - CITRULINA MALATO Y BETA-ALANINA

Ambos prometen mejorar la resistencia y el rendimiento, pero ¿realmente funcionan? En esta lección, exploraremos su impacto en la fatiga, la producción de energía y cómo integrarlos correctamente en tu suplementación para aprovechar al máximo sus efectos.

2.3 - P-SINEFRINA, GLUTAMINA, HMB Y BCAA

Algunos suplementos son populares, pero ¿realmente valen la pena? En esta lección, analizaremos la sinefrina, la glutamina, el HMB y los BCAA para separar la evidencia de las exageraciones comerciales. Aprenderás cuándo pueden ser útiles y cuándo es mejor invertir en otros aspectos clave de tu entrenamiento y nutrición.

5 **BIOLOGÍA EVOLUTIVA**

Es indispensable que un Profesional de Alto Nivel conozca ciertos detalles biológicos y evolutivos

1.1 - DE DÓNDE VENIMOS

Para entender cómo optimizar el cuerpo humano, primero debemos conocer nuestra evolución. Nuestros ancestros dependían del movimiento para sobrevivir, y su adaptación biológica nos demuestra que la actividad física es fundamental. Si ignoramos esta base, estamos luchando contra nuestra propia naturaleza.

1.2 - QUIÉNES SOMOS

La revolución tecnológica ha transformado drásticamente nuestro estilo de vida. La desconexión entre nuestra biología y nuestros hábitos actuales está afectando la salud de millones de personas. Como profesional del sector, debes comprender cómo estos cambios impactan en la nutrición y el entrenamiento para ayudar a revertir sus efectos negativos.

1.3 - A DÓNDE VAMOS

El sedentarismo y las malas decisiones nutricionales están creando generaciones cada vez más débiles y enfermas. Pero la solución es extraordinariamente simple si sabemos aplicar la ciencia correctamente. Esta lección te preparará para guiar a otros hacia un futuro donde la salud y el rendimiento sean sostenibles y alcanzables para todos.



6

FISIOLOGÍA

ATERRIZADA EN EL MUNDO REAL Y EN LO QUE NOS INTERESA

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DE LA BIOQUÍMICA

1.1 - QUÍMICA ORGÁNICA

Comprender la base molecular de la vida te permite analizar y desarrollar soluciones en salud, nutrición y biotecnología. Después de esta lección tendrás una comprensión totalmente bajada a tierra para poder además explicar cuestiones tan complejas a tus clientes cuando lo requiera.

1.2 - ENZIMAS

Descubre cómo estas “máquinas biológicas” aceleran procesos vitales y su impacto en la medicina y la industria.

1.3 - QUÍMICA INORGÁNICA

Domina la estructura y reacciones de compuestos inorgánicos, clave en farmacología, materiales y energía. Entender bien dos conceptos que vemos dentro te dará una claridad enorme a la hora trabajar con tus clientes.

1.4 - CITOLOGÍA

La célula es la unidad de la vida; entender su funcionamiento es esencial para la biomedicina y la biotecnología (y para dos cosas más que entenderás y que te darán un super poder en las planificaciones de tus clientes).

1.5 - ADN Y REGULACIÓN DE LA EXPRESIÓN GÉNICA

Explora cómo la genética dicta la vida y cómo su manipulación abre puertas a la medicina personalizada.

MÓDULO 2: METABOLISMO Y ENERGÍA

2.1 - INTRODUCCIÓN AL METABOLISMO

Conocer cómo el cuerpo obtiene y usa energía te ayuda a comprender desde la nutrición hasta como afecta cada cosa y como planificar en todo tipo de contextos y perfiles, tanto a efectos deportivos como a nivel salud.

2.2 - CATABOLISMO DE HIDRATOS DE CARBONO

.Aprender cómo se desagradan los carbohidratos y se transforman en energía y su impacto en TODA nuestra fisiología (y en enfermedades metabólicas).

2.3 - CATABOLISMO DE GRASAS

Entiende cómo las grasas son fuente de energía clave y su relación con factores que nos atañen como la obesidad y el rendimiento físico (entre otros).

2.4 - CATABOLISMO DE PROTEÍNAS

Profundiza en cómo las proteínas se descomponen y su papel en la regeneración y mantenimiento muscular (y en la salud). También veras un par de detalles que te permitirán entender perfectamente como se debe pautar este macronutriente y lo mal que se hace normalmente (entender esto, te pondrá en ventaja del 99% de los profesionales del sector).

2.5 - ANABOLISMO (CARBOHIDRATOS, GRASAS Y PROTEÍNAS)

Descubre cómo el cuerpo construye biomoléculas esenciales para el crecimiento y la reparación celular (y porqué es necesario entender dicho proceso para hacer una recomposición corporal de alto nivel).

MÓDULO 3: HORMONAS Y REGULACIÓN

3.1 - INTRODUCCIÓN A LAS HORMONAS

Comprender cómo estas sustancias regulan el cuerpo te permitirá optimizar salud y bienestar.

3.2. - HORMONAS HIPOFISIARIAS

Descubre la “glándula maestra” que regula el crecimiento, el metabolismo y otras funciones vitales.

3.3 - HORMONAS TIROIDEAS

Aprende cómo la tiroides regula la energía y el metabolismo, clave para la salud y el control del peso.

3.4 - HORMONAS CORTICOIDES

Explora su papel en la respuesta al estrés, la inflamación y la regulación inmunológica.

3.5 - HORMONAS SEXUALES

Conoce su impacto en la reproducción, la salud ósea, la musculatura y el bienestar emocional.

3.6 - HORMONAS PANCREÁTICAS

Insulina y glucagón: las claves para comprender la diabetes y el equilibrio de la glucosa en sangre.

MÓDULO 4: SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

4.1 - EL APARATO LOCOMOTOR

Descubre cómo funciona la máquina que nos mueve y su importancia en la prevención de lesiones.

4.2 - EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Aprende cómo el corazón y los vasos sanguíneos transportan vida en cada latido.

4.3 - EL APARATO RESPIRATORIO

Conoce el proceso que oxigena cada célula y cómo optimizarlo para un mejor rendimiento.

4.4 - EL SISTEMA RENAL

Filtra la vida: comprende cómo los riñones eliminan toxinas y regulan líquidos y electrolitos.

4.5 - EL SISTEMA DIGESTIVO

Aprende cómo el cuerpo transforma los alimentos en energía y nutrientes esenciales.

MÓDULO 5: FISIOLÓGÍA Y SALUD

5.1 - FISIOLÓGÍA DEL DESCANSO

Dormir bien es clave para el rendimiento, la salud mental y la prevención de enfermedades.

5.2 - FISIOLÓGÍA DEL AYUNO

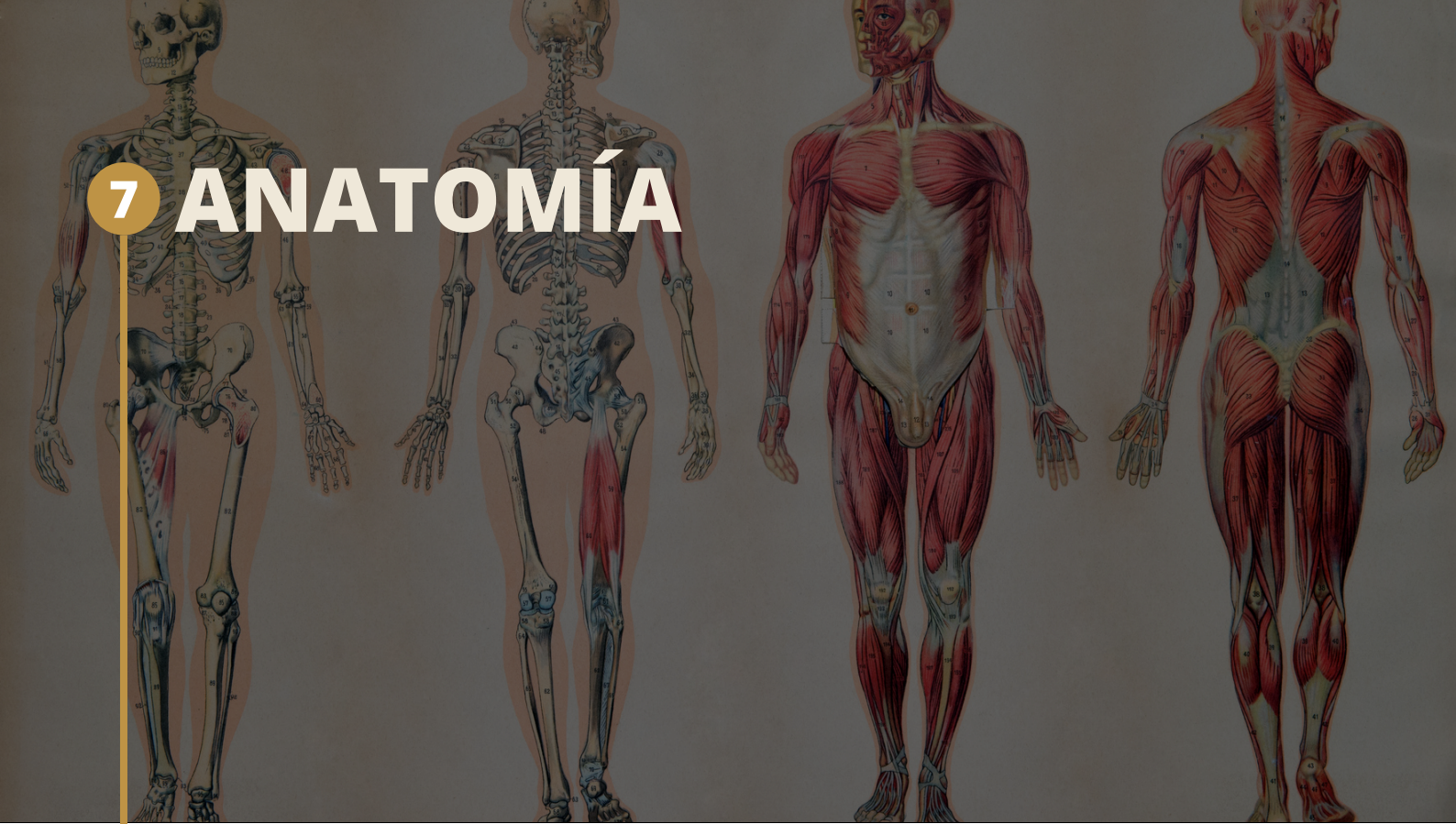
Explora los efectos del ayuno en la regeneración celular y el metabolismo.

5.3 - SÍNDROME METABÓLICO

Identifica los riesgos del sedentarismo y la mala alimentación para prevenir enfermedades crónicas.

5.4 - GESTIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Aprenderás a interpretar y aplicar la ciencia en la toma de decisiones profesionales y tendrás muchas ganas de dejar de seguir (por no decir otra cosa) a muchos gurús del sector que mal interpretan (o directamente no entienden) lo que leen.



7 ANATOMÍA

1.0 - FUNDAMENTOS DE LA ANATOMÍA

Descubre la base del movimiento humano explorando la estructura y función del sistema óseo y muscular. Una comprensión sólida aquí te dará ventaja en cualquier disciplina relacionada con el fitness.

1.1 - ANATOMÍA DEL TREN SUPERIOR (HUESOS)

Conoce a fondo los huesos del tren superior, su estructura y las articulaciones que permiten cada movimiento. Ideal para entender cómo optimizar la movilidad y prevenir lesiones.

1.2 - ANATOMÍA FUNCIONAL DEL TREN SUPERIOR (MÚSCULOS)

Aprende el papel de cada músculo en el tren superior, su origen, inserción y función específica para potenciar la fuerza y mejorar el control del movimiento.

2.0 - SISTEMA ÓSEO EN LAS EXTREMIDADES

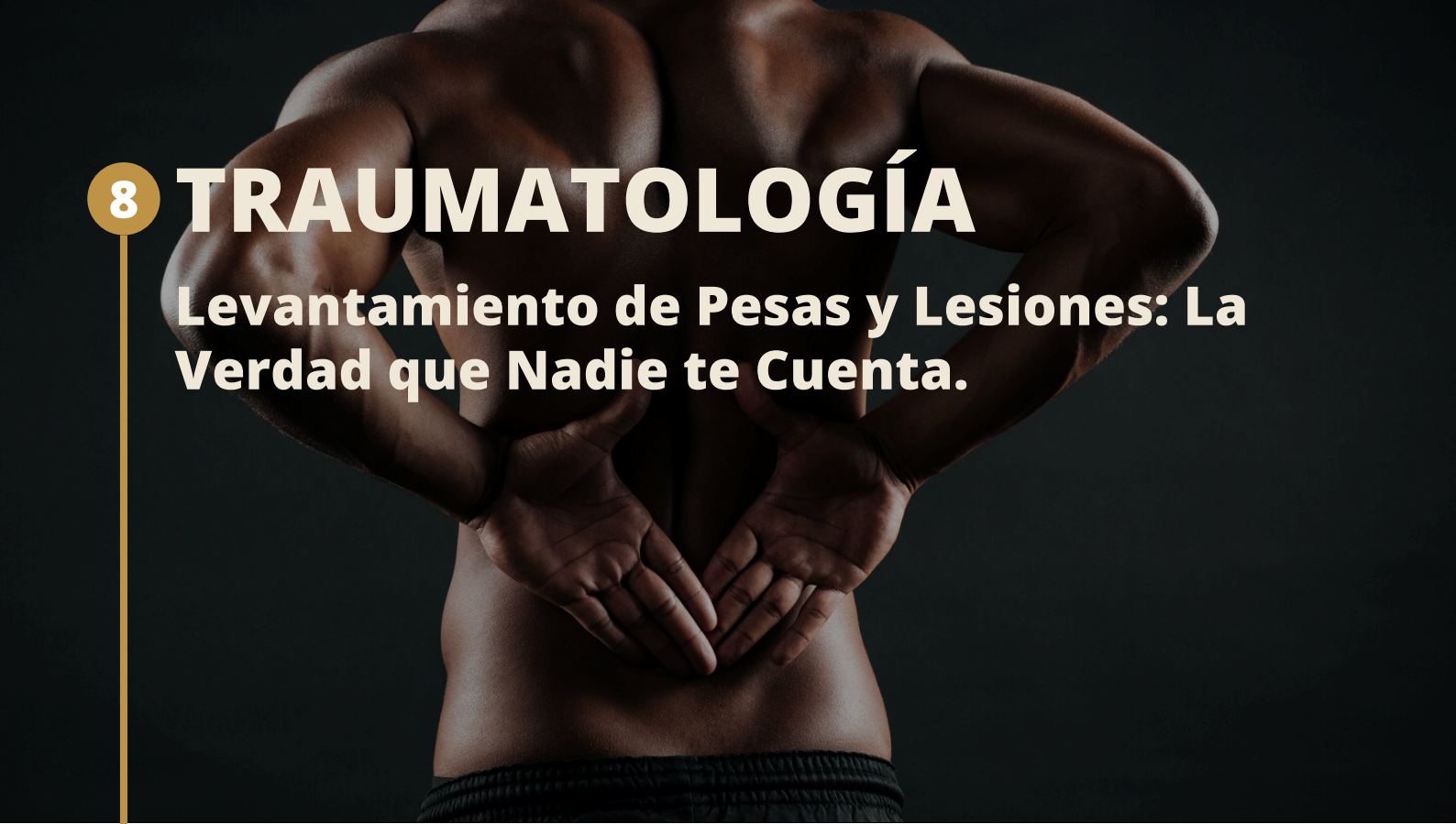
Descifra la importancia del esqueleto de brazos y piernas en el soporte del cuerpo y la movilidad eficiente. Una clave fundamental para el rendimiento físico.

2.1 - ANATOMÍA FUNCIONAL DE BRAZOS Y HOMBROS

Explora el papel de los músculos en la estabilidad y potencia de los brazos y hombros. Descubre cómo maximizar la fuerza y reducir el riesgo de lesiones.

2.2 - ANATOMÍA FUNCIONAL DE PIERNAS Y CADERA

Conoce los músculos esenciales para la locomoción y la postura, optimizando cada paso que das y mejorando tu rendimiento físico en cualquier disciplina.



8

TRAUMATOLOGÍA

Levantamiento de Pesas y Lesiones: La Verdad que Nadie te Cuenta.

MÓDULO 1 - ROMPIENDO MITOS: ¿LAS PESAS SON UN RIESGO O UNA PROTECCIÓN?

1.0 - EL PELIGRO DE HACER PESAS

Muchos creen que el levantamiento de pesas es una bomba de tiempo para las lesiones. Pero, ¿sabías que actividades cotidianas como sentarte mal o correr sin técnica pueden ser más dañinas para tu cuerpo? Aquí desmontamos los mitos y revelamos por qué el entrenamiento de fuerza bien ejecutado es tu mejor aliado para prevenir lesiones.

1.1 - TEJIDO ÓSEO Y LESIONES MUSCULARES

Descubre cómo tu cuerpo se regenera después de una lesión y por qué el entrenamiento adecuado fortalece huesos y músculos en lugar de debilitarlos. Aprenderás a distinguir entre un daño real y las adaptaciones naturales de tu cuerpo al esfuerzo.

1.2 - EL HOMBRO: PUNTO CRÍTICO EN EL ENTRENAMIENTO

El hombro es una de las articulaciones más complejas y propensas a lesiones. Aquí exploramos su biomecánica, las causas más comunes de problemas como el pinzamiento del manguito rotador y cómo prevenir molestias con ejercicios inteligentes.

MÓDULO 2 - LA COLUMNA VERTEBRAL: TU PILAR DE FUERZA Y RESISTENCIA

2.1 - ¿LAS PESAS DAÑAN LA ESPALDA?

Nada más lejos de la realidad. Te explicamos cómo la columna vertebral responde al entrenamiento de fuerza, su increíble resistencia a la carga y cómo fortalecerla para evitar dolores y lesiones.

2.2 - LESIONES Y RECUPERACIÓN: LO QUE DEBES SABER

Desde hernias hasta contracturas, aquí te contamos cómo se producen las lesiones más comunes en la columna, cómo tratarlas y qué estrategias de rehabilitación aceleran tu recuperación.

MÓDULO 2 - CADERAS, RODILLAS Y MÁS: BLINDANDO TU CUERPO CONTRA LESIONES

3.1 - BIOMECÁNICA Y LESIONES DE CADERA

La cadera es clave en casi todos los movimientos deportivos. Aprende cómo soporta cargas, qué errores pueden comprometer su salud y qué hacer para mantenerla fuerte y libre de lesiones.

3.2 - RODILLAS: PROTECCIÓN Y POTENCIA

Las rodillas soportan grandes exigencias en el entrenamiento. Aquí te explicamos cómo minimizar riesgos, mejorar la estabilidad y evitar lesiones con una técnica impecable.

3.3 - TOBILLO, MUÑECA Y MANO: ARTICULACIONES OLVIDADAS

Las lesiones en estas zonas pueden parecer menores, pero afectan seriamente el rendimiento. Descubre cómo fortalecerlas y prevenir problemas que podrían detener tu progreso.



9

ANTROPOMETRÍA

Aprende a valorar como un profesional de muy alto nivel la composición corporal de cualquier persona.

1.1 - VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Métodos para analizar la distribución de grasa y músculo en el cuerpo, incluyendo pliegues cutáneos y perímetros corporales.

1.2 - GRASA LOCALIZADA, BIOSIGNATURE MODULATION, PERÍMETROS MUSCULARES

Estudio de la grasa corporal localizada, métodos para su reducción y análisis de medidas musculares basadas en modelos científicos.

1.3 - SOMATOTIPO Y TALENTO GENÉTICO

Influencia del somatotipo y la genética en el rendimiento deportivo y el desarrollo muscular, diferenciando entre fenotipo y genotipo.

10

BIOMECÁNICA

Una de las joyas de la formación

MÓDULO 1: DOMINANDO LA BASE DEL MOVIMIENTO

1.1 - PROPIOCEPCIÓN Y APRENDIZAJE MOTRIZ

Descubrimos cuales son los procesos neurofisiologicos que intervienen cuando estamos aprendiendo a realizar una nueva tarea.

1.2 - SQUAT PROFUNDO "STEP BY STEP"

Con esta minucosa "biopsia" del ejercicio desmenuzamos cada detalle sobre la ejecución tecnica del Squat. Nunca más habrán "secretos" para vosotros...

1.3 - ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO (SQUAT)

¡Aprende a realizar un minucioso Análisis del Movimiento del Squat para conseguir prestaciones fuera de lo común!

1.4 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (SQUAT)

Tips y herramientas practicas para aplicar los conocimientos adquiridos sobre Back Squat, Front Squat y variantes de sentadilla. Resolución de los errores de ejecución más comunes con clientes en [Elite Gym](#) de Málaga.

MÓDULO 2: EL ARTE DEL PESO MUERTO

2.1 - CÓMO NO HACER PESO MUERTO

En esta lección describiremos los ERRORES TÍPICOS a la hora de realizar un Peso Muerto, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia mismos patrones de movimiento.

2.2 - PESO MUERTO: DIFERENCIAS ENTRE ESTILOS

En esta lección descubrirás lo potente de poder adaptar el peso muerto a distintos perfiles de clientes con diferentes longitudes de extremidades.

2.3 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (DEADLIFT)

Clase práctica sobre Deadlift y sus variantes en [Elite Gym](#) de Sevilla.

MÓDULO 3: PRESS BANCA EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN

3.1 - CÓMO NO HACER PRESS BANCA

En esta lección describiremos los ERRORES TÍPICOS a la hora de realizar un PRESS BANCA, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia mismos patrones de movimiento.

3.2 - PRESS BANCA STEP BY STEP

El paso a paso exacto para realizar una ejecución impoluta del Press Banca.

3.3 - EXPLOSIVIDAD Y ACTIVACIÓN SELECTIVA

Descubrirás uno de los “secretos” para aprender realmente a mover cargas.

3.4 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (BENCH)

Clase práctica de Press Banca.

MÓDULO 4: MOVIMIENTOS CLAVES Y TÉCNICAS AVANZADAS

4.1 - PRESS MILITAR

En esta lección describiremos paso a paso, la ejecución CORRECTA y los errores típicos a la hora de realizar un Press Militar, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia patrones de movimiento similares.

4.2 - DOMINADAS

En esta lección describiremos paso a paso, la ejecución CORRECTA y los errores típicos a la hora de realizar un Press Militar, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia patrones de movimiento similares.

4.3 - PRESS ESTRECHO Y FONDOS

En esta lección describiremos paso a paso, la ejecución CORRECTA y los errores típicos a la hora de realizar Press Estrecho y Fondos, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia patrones de movimiento similares.

4.4 - REMO Y CURL

En esta lección describiremos paso a paso, la ejecución CORRECTA y los errores típicos a la hora de realizar Remos y Curl de Bíceps, con el fin de evitar lesiones y obtener el máximo resultado tanto sobre la Hipertrofia como en el aumento de Fuerza y transferencia hacia patrones de movimiento similares.

4.5 - BIBLIOTECA EXTRAS Y TÉCNICAS DE INTENSIDAD

En esta lección recopilaremos los mejores videos didácticos sobre ejercicios complementarios y diferentes tipos de técnicas de Intensidad aplicadas a los mismos.

4.6 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (SEGURIDAD Y TIMING PT)

Descubre como organizarlo todo para tener una sesión personal de muy alto nivel con un cliente en un centro de entrenamiento.

FITNESS EN LA MUJER

ROMPIENDO PARADIGMAS



El entrenamiento femenino ha estado rodeado de mitos, estereotipos y desinformación durante décadas.

Desde su incursión en el deporte hasta su papel en el mundo del culturismo, la mujer ha tenido que desafiar creencias erróneas y demostrar que la ciencia y la evidencia están de su lado.

En este módulo, exploramos la evolución del papel de la mujer en el deporte, los mitos que han limitado su progreso y la realidad detrás del entrenamiento, la composición corporal y las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres.

También abordamos el impacto de las redes sociales y el doping, y resolvemos una de las preguntas más frecuentes en el mundo del fitness: ¿Deben las mujeres entrenar igual que los hombres?

Este recorrido te dará una visión clara y fundamentada sobre cómo diseñar entrenamientos efectivos, optimizar el desarrollo muscular femenino y desmontar falsas creencias, permitiéndote convertirte en un entrenador con criterio y conocimiento real.

1.1 - EVOLUCIÓN HISTORIA DE LA MUJER EN EL DEPORTE

Desde la exclusión en las primeras competiciones hasta la conquista de récords mundiales, la mujer ha tenido que luchar por su lugar en el deporte. En esta lección, exploramos la evolución de su papel en la actividad física y el impacto de estos cambios en la actualidad.

1.2 - MUJER Y CULTURISMO

El culturismo femenino ha sido objeto de controversia y malentendidos. Aquí analizamos su historia, los desafíos que han enfrentado las mujeres en este ámbito y cómo han logrado redefinir los estándares de fuerza y estética en el mundo del fitness.

1.3 - DERRIBANDO MITOS Y ESTEREOTIPOS

“Levantar pesas te hace parecer un hombre”, “las mujeres deben entrenar con altas repeticiones y poco peso”...

Estas y muchas otras creencias han limitado el progreso de miles de mujeres. En esta lección desmantelamos los mitos más extendidos y aportamos la evidencia que desmonta estas ideas.

1.4 - IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES Y DOPING

Las redes sociales han cambiado la forma en la que se percibe el cuerpo femenino, creando estándares irreales y promoviendo métodos poco saludables. Además, el uso de sustancias dopantes se ha incrementado en la búsqueda de físicos extremos. Analizamos cómo estos factores están influyendo en la salud y el rendimiento de las mujeres en el fitness.

2.1 - DIFERENCIAS ANATÓMICAS Y HORMONALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

¿Realmente son tan diferentes? En esta lección, exploramos cómo las diferencias estructurales y hormonales afectan la fuerza, la resistencia y la capacidad de desarrollo muscular en mujeres y hombres.

2.2 - DESARROLLO MUSCULAR Y COMPOSICIÓN CORPORAL

La clave para una recomposición corporal efectiva en mujeres está en entender cómo responden al entrenamiento y la nutrición. Aquí explicamos los procesos biológicos que regulan el crecimiento muscular y la distribución de la grasa corporal.

3.1 - ¿DEBEN ENTRENAR COMO UN HOMBRE?

Una de las preguntas más recurrentes en el mundo del fitness. ¿Deben las mujeres entrenar diferente a los hombres? En esta lección respondemos con base en ciencia y práctica, ofreciendo una guía clara sobre cómo optimizar el entrenamiento femenino sin caer en mitos ni suposiciones.

POWERLIFTING

Este módulo cambiará tu forma de ver el entrenamiento para siempre

Este módulo cambiará tu forma de ver el entrenamiento para siempre.

Aprenderás a tomar lo mejor del powerlifting y aplicarlo a tus programaciones para hackear por completo el sistema y progresar increíblemente bien en el fitness de manera natural.

1.1 - INTRODUCCIÓN AL POWERLIFTING

El powerlifting no es solo levantar peso, es un deporte de fuerza que pone a prueba la mente y el cuerpo a través de tres movimientos fundamentales: sentadilla, press de banca y peso muerto. En esta lección, descubrirás su historia, sus principios y cómo ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina que transforma atletas y forja mentalidades ganadoras.

Aquí empieza tu viaje para entender por qué el powerlifting es la clave oculta en cualquier programación de entrenamiento seria y cómo aplicarlo estratégicamente para hackear tu progreso en el fitness de manera natural y ganando salud para toda la vida en ti y en tus clientes.

1.2 - LA SENTADILLA DEL POWERLIFTER

La sentadilla no es solo un ejercicio, es el pilar del entrenamiento de fuerza. En esta lección, profundizaremos en la biomecánica, los beneficios y las claves para ejecutarla con máxima eficiencia, asegurando que cada repetición te acerque a tu máximo potencial.

Comprenderás cómo usar la sentadilla no solo para ganar fuerza, sino también para optimizar tu desarrollo muscular y mejorar cualquier otra disciplina de fitness.

1.3 - EL PRESS DE BANCA DEL POWERLIFTER

Más que un ejercicio de pectoral, el press de banca es un levantamiento que involucra coordinación, fuerza y técnica. Aquí aprenderás a optimizar tu rendimiento, activando la mayor cantidad de masa muscular posible para mover más peso de manera segura y efectiva.

Si aprendes a entrenar como un powerlifter, entenderás cómo maximizar la eficiencia de cada repetición y progresar como nunca antes en el desarrollo del tren superior

1.4 - EL PESO MUERTO DEL POWERLIFTER

Si hay un levantamiento que define la fuerza total, es el peso muerto. En esta lección, entenderás por qué es el ejercicio definitivo para el desarrollo global de la fuerza, cómo ejecutarlo con una técnica impecable y cómo adaptarlo a tus necesidades individuales.

Descubrirás cómo usarlo estratégicamente en tus programaciones para desbloquear nuevas ganancias musculares y de rendimiento, sin necesidad de recurrir a atajos ni sustancias externas.

1.5 - POWERBUILDING: LA FUSIÓN PERFECTA

¿Por qué elegir entre fuerza y estética cuando puedes tener ambas? El powerbuilding combina lo mejor del powerlifting y el culturismo para desarrollar no solo una gran fuerza, sino también un físico impresionante.

Aquí entenderás cómo fusionar lo mejor de ambos mundos para llevar tu desarrollo físico a un nuevo nivel, optimizando tu programación para progresar más rápido y con mayor eficiencia.

1.6 - CALENTAMIENTO EN POWERLIFTING: PREPARACIÓN PARA LA BATALLA

Un buen calentamiento no solo previene lesiones, sino que también maximiza el rendimiento. Aquí descubrirás cómo preparar tu cuerpo de manera estratégica para potenciar cada levantamiento, asegurando que estés en tu mejor estado físico antes de enfrentar la barra.

Aprenderás a calentar como un powerlifter para mejorar tu movilidad, reducir el riesgo de lesiones y conseguir que cada sesión de entrenamiento cuente al máximo.

1.7 - LA ENTREVISTA INICIAL: CONOCIENDO A TU ATLETA

Un buen entrenador no solo programa entrenamientos, sino que entiende a su atleta desde el primer contacto. En esta lección, aprenderás a realizar una entrevista inicial efectiva, obteniendo información clave para personalizar cada fase del entrenamiento y maximizar los resultados.

Comprenderás cómo aplicar el análisis de un powerlifter para estructurar rutinas de entrenamiento que garanticen un progreso constante y sin estancamientos.

1.8 - POWERLIFTING EN MUJERES: ROMPIENDO MITOS, CONSTRUYENDO FUERZA

El powerlifting no es solo para hombres. Aquí exploraremos cómo las mujeres pueden beneficiarse de este deporte, optimizando su entrenamiento según su fisiología y demostrando que la fuerza no tiene género, solo determinación.

Aprenderás cómo adaptar la metodología del powerlifting a los entrenamientos femeninos para maximizar la ganancia de fuerza y mejorar la composición corporal sin caer en los mitos del fitness tradicional.

1.9 - BLOQUE DE HIPERTROFIA Y VOLUMEN: CONSTRUYENDO LA BASE

Antes de mover grandes cargas, necesitas construir músculo. En esta lección, aprenderás cómo estructurar una fase de hipertrofia eficiente, asegurando que cada repetición, serie y ejercicio contribuya a maximizar el crecimiento muscular y la preparación para levantar más peso.

Descubrirás cómo la metodología del powerlifting puede acelerar el proceso de ganancia muscular y llevar tus entrenamientos a un nivel completamente nuevo.

1.10 - BLOQUE DE INTENSIFICACIÓN Y DESCARGA: DE LA FUERZA AL RENDIMIENTO MÁXIMO

Después de ganar volumen, es momento de afilar la técnica y desarrollar fuerza pura. Aquí verás cómo estructurar una fase de intensificación, asegurando que tu programación te lleve al siguiente nivel sin comprometer la recuperación.

Aprenderás a gestionar la fatiga y la carga como un powerlifter para maximizar tu fuerza sin caer en sobreentrenamiento ni estancamientos innecesarios.

1.11 - MENTALIDAD DEL ÉXITO EN EL FITNESS: LA FUERZA EMPIEZA EN LA MENTE

Tu cuerpo sigue a tu mente. La diferencia entre un atleta mediocre y uno imparable radica en su mentalidad. En esta lección, aprenderás a desarrollar una mentalidad de éxito, superando barreras mentales y convirtiéndote en la mejor versión de ti mismo, dentro y fuera del gimnasio.

Descubrirás cómo la mentalidad del powerlifting te dará la clave para romper límites, superar el miedo a las cargas pesadas y lograr avances espectaculares en tu entrenamiento.

Este módulo cambiará tu forma de ver el entrenamiento para siempre.

Aprenderás a tomar lo mejor del powerlifting y aplicarlo a tus programaciones para hackear por completo el sistema y progresar increíblemente bien en el fitness de manera natural.



13

PUESTA A PUNTO NATURAL

Especialización en Recomposición Corporal de alto nivel

EL MÓDULO QUE CAMBIARÁ TU FORMA DE VER LA NUTRICIÓN Y EL ENTRENAMIENTO

Muchos de nuestros alumnos, incluso tras completar carreras en Nutrición y Ciencias del Deporte, aseguran que aquí han aprendido más sobre cómo transformar el cuerpo de manera natural que en años de formación académica. ¿Por qué? Porque aquí no solo estudiamos la teoría, sino que la llevamos a la práctica con estrategias probadas y aplicables.

Este módulo te proporcionará una metodología **precisa, replicable y personalizable** para que cualquier persona natural pueda alcanzar su mejor **composición corporal**, eliminando grasa de forma **saludable y sostenible**, ya sea con un objetivo estético, de rendimiento o competitivo.

Tendrás acceso a las herramientas más avanzadas para lograrlo, combinando **nutrición estratégica** y **entrenamiento específico** con un enfoque basado en la ciencia y la experiencia real en culturismo natural.

BLOQUE 1: FUNDAMENTOS DEL CULTURISMO NATURAL Y TRANSFORMACIÓN CORPORAL

1.0 - EL CULTURISMO NATURAL ¿EXISTE?

Diferencias fundamentales entre culturismo natural y dopado, desmontando mitos y explicando el impacto del dopaje en la percepción del deporte. Descubrirás pruebas científicas que validan que el culturismo sin sustancias es no solo real, sino una de las formas más inteligentes y sostenibles de desarrollar el físico.

1.1 - QUÉ ES Y CÓMO EMPEZAR

Construye una base sólida: aprenderás a estructurar tu entrenamiento y alimentación de forma eficiente para maximizar la ganancia muscular sin depender de fármacos ni estrategias poco sostenibles.

1.2 - POR QUÉ NO ADELGAZO

¿Por qué hay personas que entrenan y hacen dieta, pero no logran perder grasa? Aquí analizamos los factores clave que frenan la pérdida de grasa, errores comunes y estrategias para mejorar la eficiencia metabólica.

1.3 - ERRORES TÍPICOS

Pequeños errores pueden hacer que pierdas meses o incluso años de progreso. En esta lección aprenderás a evitarlos y a optimizar cada variable de tu entrenamiento y dieta para que el esfuerzo realmente se traduzca en resultados.

1.4 - ¿CÓMO FUNCIONA?

Desglosamos la ciencia detrás del culturismo natural y cómo el entrenamiento y la nutrición afectan la recomposición corporal. **Aprenderás a manipular estos factores para acelerar tus resultados.**

1.5 - CÁLCULO Y DISTRIBUCIÓN DE MACROS

La nutrición es clave. Descubre cómo calcular y distribuir los macronutrientes de manera personalizada para optimizar la ganancia muscular y la pérdida de grasa sin afectar tu rendimiento.

1.6 - CICLIZACIÓN DIETÉTICA

Las dietas no tienen que ser monótonas. Aquí aprenderás a aplicar estrategias de periodización nutricional para maximizar el crecimiento muscular y la pérdida de grasa sin afectar la energía ni la motivación.

1.7 - ESTANCAMIENTO Y POST COMPETICIÓN

Los estancamientos son inevitables si no sabes cómo gestionarlos. Aprenderás a superar bloqueos en tu progreso y estrategias específicas para la fase post competición, evitando el temido efecto rebote.

1.8 - NUTRICIÓN ESPECÍFICA PARA EL RENDIMIENTO

Tu alimentación debe cambiar según la fase de entrenamiento en la que te encuentres. Aquí aprenderás a ajustar tu nutrición para mejorar el rendimiento y la recuperación de manera estratégica.

1.9 - GRADED DIET BREAK Y TIPOS DE PEAK WEEK

Descubre cómo utilizar pausas estratégicas en la dieta y las mejores metodologías de puesta a punto para optimizar la estética y el rendimiento en los momentos clave.

BLOQUE 2: PLANIFICACIÓN AVANZADA Y PUESTA A PUNTO

2.0 - ANTES DE EMPEZAR: PLANIFICACIÓN Y MEDICIONES OBJETIVAS

El éxito en el culturismo natural no es cuestión de suerte, sino de planificación. Aquí aprenderás a estructurar tu año de entrenamiento y cómo hacer un seguimiento objetivo de tu progreso.

2.1 - FASE DE TRANSICIÓN Y FASE DE CHOQUE

Pasar de volumen a definición sin perder músculo es un arte. Descubre cómo estructurar esta fase crítica para conservar masa muscular mientras reduces el porcentaje de grasa.

2.2 - FASE DE INTENSIFICACIÓN

Cuando el cuerpo ya ha pasado por volumen y definición, es hora de subir el nivel. Aquí verás cómo aplicar técnicas avanzadas para maximizar la fuerza y la hipertrofia, especialmente en preparación para la competición.

2.3 - FASE DE PICO Y POST COMPETICIÓN

Si quieres llegar en la mejor condición posible a una competencia o sesión fotográfica, esta lección te mostrará cómo afinar cada detalle sin poner en riesgo tu salud ni tu rendimiento.

2.4 - CÓMO GESTIONAR EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

No basta con entrenar duro. La puesta en escena y la manipulación de variables como la carga de carbohidratos y el agua pueden marcar la diferencia entre ganar o pasar desapercibido. Aquí aprenderás a hacerlo de manera inteligente.

2.5 - PSICOLOGÍA DE LA PUESTA A PUNTO NATURAL

La preparación física es solo la mitad del juego. Aquí te enseñaremos cómo afrontar el estrés y la presión antes y después de una competición sin recurrir a estrategias extremas ni caer en mentalidades destructivas.

2.6 - CALCULADOR DE VOLUMEN EN EXCEL (TUTORIAL)

Si quieres optimizar tu entrenamiento sin perder tiempo, esta herramienta digital te permitirá planificar el volumen de trabajo y prevenir el sobreentrenamiento.

2.7 - CÓMO MONTAR TU CALENDARIO (TUTORIAL)

Aprenderás a crear un plan de entrenamiento personalizado basado en ciclos de progresión, asegurando que cada fase del año esté alineada con tu objetivo final.

2.8 - CÁLCULO DE LA PEAK WEEK Y CONSTRUCCIÓN METABÓLICA (TUTORIAL)

Uno de los secretos mejor guardados de la puesta a punto natural. Aprenderás a ajustar tu dieta y líquidos en la semana previa a la competición para optimizar tu apariencia en tarima o en sesiones fotográficas.

2.9 - BIBLIOTECA EXTRAS

Recopilamos los mejores recursos sobre nutrición, suplementación y metodologías avanzadas de entrenamiento para que tengas a mano todo lo necesario para seguir progresando.

- **Este módulo te dará el conocimiento y las herramientas para hackear tu composición corporal de manera natural.** Aprenderás a aplicar lo mejor de la ciencia del entrenamiento y la nutrición para perder grasa y ganar músculo sin poner en riesgo tu salud.
- **Ya no dependerás de información contradictoria ni estrategias obsoletas.** Aquí aprenderás lo que realmente funciona y cómo adaptarlo a tu propio cuerpo (y al de tus clientes) para lograr resultados que antes parecían imposibles.

¿Listo para dejar atrás los mitos y convertirte en un experto en recomposición corporal y culturismo natural? 💪🔥

Competidor o Preparador

Explora el mundo de la planificación dietética para competir y para convertirte en PREPARADOR oficial por WNBFF... Verás todo sobre el entrenamiento más avanzado para una preparación natural de COMPETICIÓN.

El secreto para que el diseño de calendario de puesta a punto y post competición se convierta en resultados explosivos sin necesidad de sufrir ni hacer cosas raras... El papel crucial del arte del posing y cómo posar COMO UN PRO (tutoriales detallados de posing en todas las categorías).

Las mejores (y únicas) estrategias de gestión del todo lo relacionado a la competición para que nada pueda fallar.

1.1 - EL ARTE DEL CULTURISMO NATURAL

El culturismo natural es un arte que requiere motivación, disciplina y años de trabajo sin recurrir a sustancias dopantes.

1.2 - DIFERENCIAS ENTRE CATEGORÍAS

Cada categoría tiene criterios específicos de evaluación basados en estética, desarrollo muscular y simetría.

1.3 - EN LA PIEL DE UN JUEZ

Los jueces evalúan tamaño, simetría, densidad, calidad muscular, vascularidad y puesta en escena.

2.1 - CRITERIOS DE VALORACIÓN (BODYBUILDING)

Se valoran desarrollo muscular, simetría, proporciones, definición y presentación.

2.2 - BOMBEO PRE-POSING (BODYBUILDING)

El bombeo previo al posing mejora la vascularización y la apariencia muscular en tarima.

2.3 - RONDA DE SIMETRÍA (BODYBUILDING)

Evalúa el equilibrio entre los grupos musculares, asegurando proporciones armoniosas.

2.4 - RONDA DE MUSCULARIDAD (BODYBUILDING)

Se enfoca en la densidad muscular, separación y calidad de los detalles musculares.

2.5 - TRANSICIONES ENTRE POSES (BÁSICO)

Fundamentos para moverse entre poses de manera fluida y estética.

2.6 - TRANSICIONES ENTRE POSES (AVANZADO)

Técnicas avanzadas para mejorar la presentación y destacar en tarima.

2.7 - POSES CLÁSICAS Y COREOGRAFÍA (BODYBUILDING)

Se trabaja la presentación artística con poses icónicas del culturismo.

3.1 - CRITERIOS DE VALORACIÓN (BIKINI)

Se evalúan líneas suaves, tono muscular, simetría y elegancia en la presentación .

3.2 - POSES OBLIGATORIAS (BIKINI)

Incluye poses esenciales que resaltan la feminidad y el desarrollo muscular balanceado.

3.3 - TRANSICIONES Y PRESENTACIÓN (BIKINI)

Movimientos fluidos y presentación escénica para maximizar la impresión visual.

3.3 - TRANSICIONES Y PRESENTACIÓN (BIKINI)

Movimientos fluidos y presentación escénica para maximizar la impresión visual.

4.1 - CRITERIOS DE VALORACIÓN (MEN'S)

Se busca un físico atlético, simétrico y con buena definición, evitando excesos de masa.

4.2 - POSES OBLIGATORIAS (MEN'S)

Poses específicas que destacan el torso en V y el equilibrio entre musculatura y estética.

4.3 - TRANSICIONES Y PRESENTACIÓN (BÁSICO)

Técnicas básicas para moverse con seguridad y fluidez en el escenario.

4.4 - TRANSICIONES AVANZADAS Y PRESENTACIÓN PRO

Se perfecciona la puesta en escena con transiciones más elaboradas y presencia escénica superior.

5.1 - CRITERIOS DE VALORACIÓN (FIGURE)

Se perfecciona la puesta en escena con transiciones más elaboradas y presencia escénica superior.

5.2 - POSES OBLIGATORIAS (FIGURE)

Incluye poses que resaltan la simetría y la calidad muscular sin perder feminidad.

5.3 - TRANSICIONES Y PRESENTACIÓN (FIGURE)

Movimientos elegantes y coordinación para resaltar la figura en tarima.

MARKETING

De entrenador personal a referente en el sector: marketing, branding y diferenciación profesional

Este módulo no solo te dará las **prácticas obligatorias** para acreditarte oficialmente y ejercer de manera **100% legal**, sino que te enseñará a **explotar tu marca personal** como un auténtico profesional.

Aprenderás a destacar en un sector saturado, **posicionarte como una autoridad** y hacer que tu negocio crezca de manera exponencial. Para ello, contarás con un curso de **Marketing impartido por un experto (Kike)**, además de estrategias específicas y verás cómo puedes (gracias a nuestra metodología) diferenciarte del 99% de los entrenadores personales.

Aquí **no solo aprenderás a entrenar personas**, sino a construir un negocio rentable y sostenible basado en tu pasión por el fitness.

BLOQUE 1: PROFESIONALIZACIÓN DEL PERSONAL TRAINER

1.1 - PARA QUÉ SIRVE UN PERSONAL TRAINER

El papel de un entrenador personal va mucho más allá de crear rutinas. En esta lección descubrirás cuál es tu verdadero impacto en la vida de tus clientes y cómo potenciar tu valor profesional para convertirte en un referente en el sector.

1.2 - NOCIONES DE MARKETING

El marketing es la clave para atraer y retener clientes. Aquí aprenderás los fundamentos esenciales para aplicar estrategias efectivas en tu negocio como entrenador personal y diferenciarte del resto.

1.3 - PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y... ¡CÓMO EMPEZAR!

La Programación Neurolingüística (PNL) te ayudará a comunicarte mejor con tus clientes, generar confianza y aumentar tu influencia. En esta lección, aplicarás herramientas prácticas para optimizar tu conexión con las personas y potenciar tus resultados.

1.4 - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA (GESTIÓN Y PROTECCIÓN DE DATOS)

Para trabajar legalmente y sin problemas, necesitas entender la gestión de datos de tus clientes. Aquí aprenderás todo lo necesario sobre protección de datos, documentación y cumplimiento legal en tu negocio.

BLOQUE 2: MARKETING DIGITAL Y CONSTRUCCIÓN DE MARCA

2.1 - LA IMPORTANCIA DEL MARKETING DIGITAL

¿Por qué un entrenador personal debe saber de marketing digital? Porque sin presencia online, hoy en día eres invisible. Aquí aprenderás por qué es una herramienta imprescindible para atraer más clientes y posicionarte como experto en tu área.

2.2 - EL BRANDING: CONSTRUYENDO UNA MARCA POTENTE

No eres solo un entrenador, **eres una marca**. En esta lección, aprenderás a construir una identidad visual y un mensaje claro que te haga destacar en el mercado, ya sea que trabajes de forma independiente o dentro de un gimnasio.

2.3 - DISEÑO GRÁFICO: LA IMAGEN QUE VENDE

Las imágenes hablan más que las palabras. Descubre cómo el diseño gráfico **puede potenciar tu imagen profesional**, atraer más clientes y dar coherencia visual a tu marca personal en redes sociales, sitios web y materiales promocionales.

2.4 - VÍDEO MARKETING: CONECTANDO CON TU AUDIENCIA

El 81% de las marcas utilizan vídeo marketing porque es la herramienta más poderosa para conectar con clientes. Aquí aprenderás a crear contenido en vídeo de alto impacto para redes sociales y plataformas digitales, sin necesidad de grandes recursos.

2.5 - COPYWRITING: CONVIERTE PALABRAS EN VENTAS

La forma en que te comunicas **determina tu éxito**. En esta lección aprenderás técnicas de redacción persuasiva para atraer clientes, mejorar la conversión y potenciar el impacto de tu contenido en redes y páginas web.

2.7 - POSICIONAMIENTO: DOMINA LOS ALGORITMOS

Si no te ven, no existes. En esta lección, descubrirás cómo posicionar tu contenido en redes sociales, Google y otras plataformas, utilizando estrategias de optimización para llegar a más personas y aumentar tu visibilidad.

2.8 - PUBLICIDAD DIGITAL: INVIRTIENDO CON INTELIGENCIA

La publicidad digital no es solo pagar anuncios. Aquí aprenderás **cómo hacer campañas efectivas sin desperdiciar dinero**, consiguiendo atraer más clientes a tu negocio con inversión mínima y máxima rentabilidad.

2.9 - HERRAMIENTAS DIGITALES: TODO LO QUE NECESITAS PARA EMPEZAR

Desde edición de vídeo hasta plataformas de organización, en esta lección verás **las herramientas imprescindibles** para gestionar y potenciar tu negocio sin complicaciones.

MASTERCLASS: POWEREXPLOSIVE - LAS ETAPAS DEL EMPRENDIMIENTO

Un recorrido realista sobre lo que significa emprender en el mundo del fitness. Aquí conocerás **las claves para avanzar, superar obstáculos y construir un negocio exitoso**, basado en la experiencia de un referente en el sector.

 **ESTE MÓDULO TE DARÁ TODO LO QUE NECESITAS PARA NO SOLO SER UN BUEN ENTRENADOR, SINO PARA DESTACAR Y TRIUNFAR EN EL MERCADO.**

 **APRENDERÁS A HACER CRECER TU NEGOCIO, CONSTRUIR UNA MARCA PERSONAL PODEROSA Y GENERAR INGRESOS MIENTRAS HACES LO QUE AMAS.**

¿Listo para diferenciarte del 99% de los entrenadores personales y convertirte en un referente en la industria del fitness? 💪 🔥



16

PRIMEROS AUXILIOS

Curso completo valorado en 800 euros

1 - GENERALIDADES DE LAS URGENCIAS, EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

En el gimnasio pueden ocurrir situaciones de emergencia; por lo tanto, el instructor, que será el "primer interviniente", debe conocer las reglas básicas de los primeros auxilios para poder ayudar a un alumno en dificultad. En esta lección introduciremos los primeros conceptos básicos clave.

2 - SOPORTE VITAL BÁSICO Y USO DEL DESA

En la siguiente lección, se estudiarán las actuaciones que deberá realizar el primer interviniente que se encuentra ante una víctima que ha sufrido una parada cardiorrespiratoria.

3 - OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA Y PRIMEROS AUXILIOS EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

En esta lección abordaremos el manejo de la obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño así como las actuaciones a realizar por el primer interviniente en casos de accidentes de tránsito.

4 - HERIDAS, QUEMADURAS Y TRAUMATISMOS

Las heridas son uno de los motivos más frecuentes de consulta en los servicios de urgencias. Según su mecanismo de producción, tamaño, profundidad y complicaciones tendrán mayor o menor grado de gravedad. En esta lección abordaremos también las que tienen que ver con quemaduras causadas por agentes físicos o químicos y traumatismos.

5 - VALORACIÓN ABCDE

En esta lección, abordamos la exploración física detallada de la vía aérea (A), la respiración (B), la circulación (C), alteraciones neurológicas (D) y el examen físico sistemático (Exposición).

6 - URGENCIAS QUE AFECTAN A LA VÍA AÉREA Y AL SISTEMA RESPIRATORIO

En esta lección, aprenderás cómo abordar las urgencias que afectan la vía aérea y el sistema respiratorio, situaciones críticas que requieren intervención inmediata. Exploraremos los primeros auxilios esenciales para reconocer, evaluar y manejar problemas como obstrucciones de las vías respiratorias, asfixia, y otros trastornos respiratorios, con el objetivo de mantener la oxigenación y prevenir complicaciones graves.

7 - URGENCIAS CARDIOVASCULARES

Aprenderás a identificar y actuar correctamente ante emergencias cardíacas, como infartos y paros cardíacos, situaciones en las que cada segundo cuenta. Te proporcionaremos pautas claras sobre cómo brindar asistencia inmediata, desde la reanimación cardiopulmonar (RCP) hasta el uso de un desfibrilador, con el objetivo de salvar vidas hasta que lleguen los servicios médicos especializados.

EXÁMENES: LA PRUEBA DEFINITIVA PARA CERTIFICARTE COMO EXPERTO

La teoría sin práctica es solo información. Y aquí no queremos que solo sepas, queremos que domines (que hagas del Entrenamiento Personal la EXCELENCIA).

Por eso, en esta certificación no hay atajos ni títulos regalados.

Cada examen está diseñado para asegurarnos de que realmente has integrado los conocimientos y puedes aplicarlos con precisión, tanto en ti mismo como en tus futuros clientes.

No se trata solo de aprobar, sino de convertirte en un verdadero experto, alguien con criterio, capacidad de análisis y dominio práctico.

Si superas estos exámenes, no solo tendrás una certificación, tendrás la certeza de que dominas lo que enseñas. Y eso, en el mundo del entrenamiento, vale más que cualquier título en papel.

1 - EXAMEN ESTIRAMIENTOS

La flexibilidad y la movilidad son pilares fundamentales en el entrenamiento, pero no todo vale. En este examen práctico, deberás demostrar tu conocimiento y capacidad para aplicar distintos tipos de protocolos de manera efectiva.

Se te evaluará ejecutando **dos métodos de estiramientos/movilidad**, eligiendo entre:

- 3 ejercicios de estiramientos estáticos
- 3 ejercicios de estiramientos dinámicos
- 3 ejercicios de contracción-relajación (PNF, CRAC) (*obligatorio incluir este método*)

Tu capacidad para elegir, explicar y ejecutar las sesiones correctamente serán clave para tu evaluación.

2 - EXAMEN RUTINAS Y ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

No todo es levantar pesas. Un verdadero entrenador debe saber programar el entrenamiento cardiovascular de manera inteligente según los objetivos de cada persona.

Se evaluará tu desempeño mostrando y explicando un método de entrenamiento y además valorar el estado cardiovascular de tu cliente, eligiendo entre:

- Intervalos
- Umbral aeróbico
- Umbral anaeróbico
- Entrenamiento Fartlek
- PHA (Peripheral Heart Action)
-

La clave aquí es demostrar que no solo sabes ejecutar el entrenamiento, sino que comprendes cuándo, cómo y por qué aplicarlo.

3 - EXAMEN DE BIOMECÁNICA

No hay entrenamiento efectivo sin técnica. La biomecánica aplicada es lo que diferencia a un entrenador normal de un verdadero especialista.

- Demostrarás que sabes hacer un análisis de movimiento y corrección de un cliente ficticio (o real si ya tienes experiencia).
- Evaluarás y corregirás los siguientes movimientos básicos:
 - Squat (sentadilla)
 - Deadlift (peso muerto)
 - Bench Press (press de banca)

Aquí demostrarás tu capacidad de observación y ajustar en base a las características de cada persona, asegurándote (y adaptando cuando sea necesario) de que puedes transformar su prestación.

4 - EXAMEN PRUEBAS FÍSICAS

Llegó el momento de demostrar que no solo puedes enseñar, sino que puedes aplicar todo lo aprendido en ti mismo.

✓ ¿Cómo lo harás?

- Tendrás que superar unas pruebas físicas exigentes, diseñadas para medir tu fuerza, resistencia y técnica en la ejecución de los principales ejercicios de entrenamiento.
- No solo se evaluará el resultado final, sino cómo aplicas lo aprendido en tu propio desempeño (y con tus posibles limitaciones).

Si quieres guiar a otros, primero debes ser el ejemplo y estar en un gran estado de forma.

5 - EXAMEN FINAL

Este es el desafío definitivo. Un examen que pondrá a prueba todo lo aprendido durante la formación.

- Será una evaluación exhaustiva de todo el contenido del curso.
- Solo quienes realmente han integrado el conocimiento podrán superarlo.

Este es el examen que te diferenciará del resto. Una vez lo completes, podrás decir con orgullo que eres un Experto Certificado en Culturismo Natural. 🎯 No buscamos que memorices información, buscamos que te conviertas en un referente real.



EXPLICACIÓN PRÁCTICAS EREPS/SEPE

En este momento estarás a un paso de transformar tu carrera profesional y consolidarte como un verdadero EXPERTO en la recomposición corporal y el entrenamiento personal de muy alto nivel.

Ahora solo queda un último paso: elegir cómo quieres certificar OFICIALMENTE tus conocimientos y habilidades.

Sabemos que, además del aprendizaje, habilidades y herramientas que habrás adquirido la titulación es clave para tu tranquilidad y crecimiento profesional, por eso hemos preparado un proceso claro y estructurado para que obtengas tu reconocimiento de la forma más rápida y sencilla posible.

Si tu prioridad es obtener el Certificado de Profesionalidad vía Acreditación de Competencias (formación oficial) lo antes posible, te explicaremos detalladamente los **3 PROCEDIMIENTOS** a seguir.

Además, te informaremos en qué casos **NO** será necesario realizar las prácticas, optimizando así tu tiempo y esfuerzo. Una vez elijas esta opción, gestionamos toda la parte burocrática contigo y te acompañamos en cada paso hasta completar el trámite.

Si prefieres no tramitar el Certificado de Profesionalidad en este momento (o si ya cumples con los requisitos sin necesidad de gestionarlo), te mostraremos cómo proceder para obtener otras titulaciones reconocidas y el registro en **EREPS**.

Nos aseguraremos de que este último paso sea ágil, eficiente y sin complicaciones. Tu Titulación Oficial está a un paso y con ella, la seguridad de que tu formación tiene el respaldo que necesitas para avanzar con confianza en tu carrera.

🚀 ¡Vamos a por ello!



19

ECN EXPLOTA METODOLOGÍA

TU PRÓXIMO PASO: POTENCIA TU CARRERA AL MÁXIMO

ENTRA EN EL REGISTRO DE ENTRENADORES ECN

Tu formación no solo te ha dado conocimientos, sino que te ha convertido en un referente dentro del mundo del entrenamiento y la recomposición corporal. Ahora, es el momento de apalancarte en nuestra marca y aprovechar la reputación que hemos construido.

 Miles de personas cada día buscan entrenadores expertos formados en la Escuela de Culturismo Natural para transformar su físico con un enfoque serio, sin atajos y basado en una metodología que funciona. Quieren resultados reales y confían en nuestro sello de calidad.

- ♦ Al unirse al Registro de Entrenadores ECN, tu perfil será visible en nuestra web, con tu biografía y datos de contacto, para que potenciales clientes puedan contratarte tanto de manera online como presencial.

 Más visibilidad, más clientes, más oportunidades.

CONVIÉRTETE EN EXPERTO EN BIOMECÁNICA

El aprendizaje no se detiene aquí.

Tendrás la posibilidad de cursar un MASTER inédito con la Escuela.

Si realmente quieres diferenciarte y convertirte en un referente absoluto, el Máster en Biomecánica Aplicada al Entrenamiento será tu siguiente paso.



CONVIÉRTETE EN ELITE GYM

Tendrás la posibilidad de unirte a la primera y única red de gimnasios naturales de la historia y lleva tu carrera a otro nivel. Lo que te permitirá:

- ♦ Optimizar la Rentabilidad de tu negocio

La metodología de ELITE GYM elimina la lucha por precios bajos y la dependencia de equipamiento costoso. Aquí, el valor está en el conocimiento del entrenador y la metodología aplicada.

- ♦ Eficiencia

Los clientes de ELITE GYM no necesitan vivir en el gimnasio para ver resultados. Cada sesión está optimizada para aprovechar al máximo el tiempo y el equipo disponible.

- ♦ Simplicidad

Más resultados en menos tiempo. Nuestra metodología no solo funciona, sino que lo hace de forma clara, estructurada y fácil de aplicar, tanto para entrenadores como para clientes.

- ♦ Profesionalidad

La diferencia entre un gimnasio convencional y un ELITE GYM es su formación y nivel de exigencia. Solo los mejores entrenadores, con una base sólida en ciencia y biomecánica, pueden formar parte de esta red.

- ♦ Sello de Calidad

Todos los gimnasios que implementan la metodología de la Escuela de Culturismo Natural destacan por su prestigio y posicionamiento, diferenciándose claramente de la competencia.

- ♦ Inmediatez

Desde el primer momento en que aplicas la metodología, comienzas a ver los beneficios de ser parte de ELITE GYM.

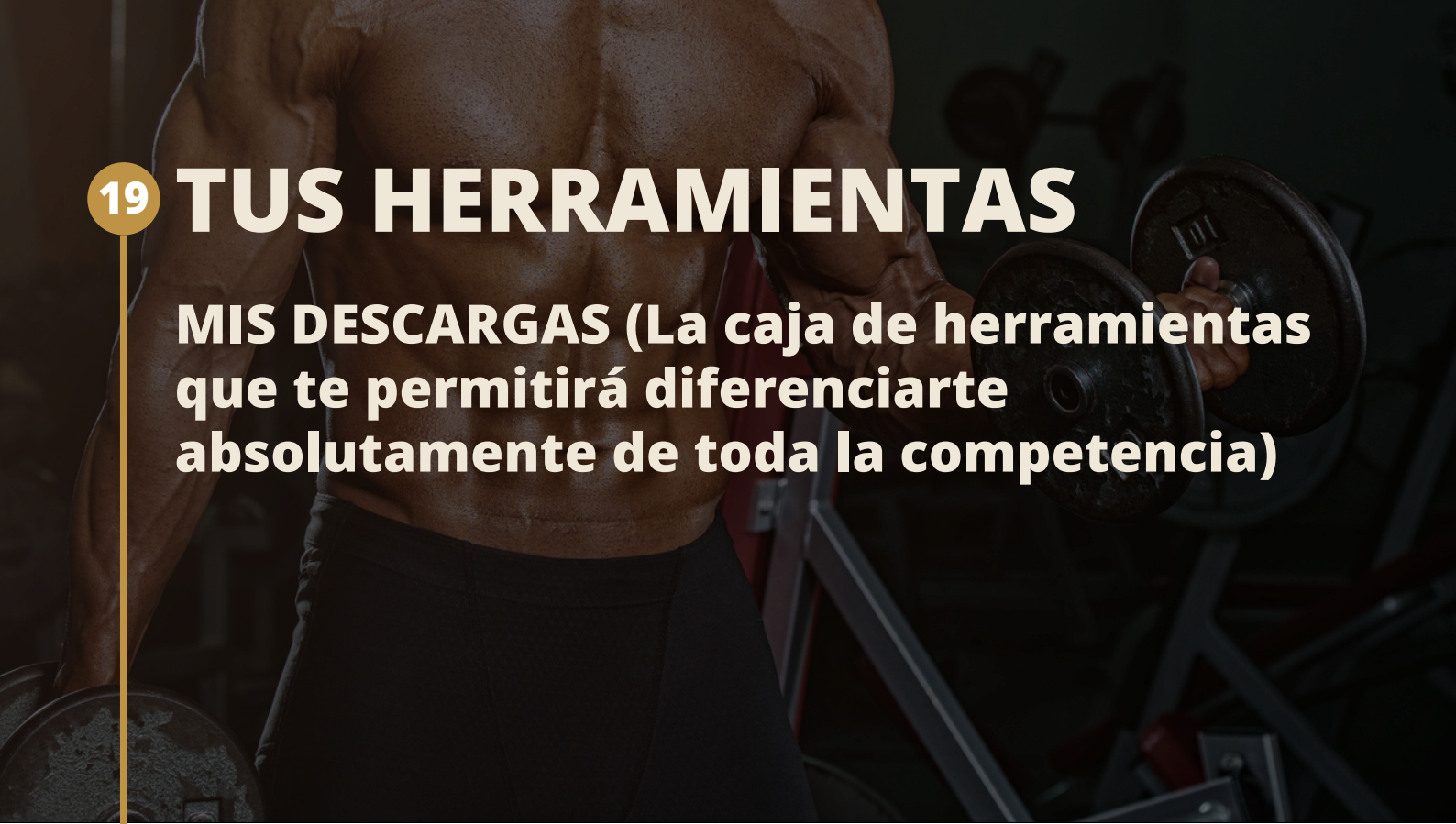
Ser parte de esta red es ser parte de una revolución. Un modelo que desafía la industria del fitness, con una filosofía clara: entrenamiento real, sin trampas, sin atajos y sin dopaje.



¡BONUS EXTRA! MANTENTE SIEMPRE A LA VANGUARDIA CON MASS RESEARCH REVIEW

Porque un verdadero experto nunca deja de aprender, tendrás acceso exclusivo a Mass Research Review, la mejor revista científica 100% enfocada en nuestro sector.

- 🔍 Tendrás siempre la información más actualizada, basada en estudios científicos rigurosos, para que puedas seguir evolucionando y ofreciendo a tus clientes lo mejor.



19

TUS HERRAMIENTAS

MIS DESCARGAS (La caja de herramientas que te permitirá diferenciarte absolutamente de toda la competencia)

TODAS LAS HERRAMIENTAS QUE NECESITAS PARA DOMINAR LA NUTRICIÓN Y EL ENTRENAMIENTO A OTRO NIVEL

No se trata solo de aprender teoría.

En esta formación **te damos acceso a herramientas exclusivas** que te permitirán **crear planes de entrenamiento y nutrición totalmente personalizados** con la precisión, eficacia y experiencia durante 30 años dentro del sector.

Tendrás en tus manos documentos, calculadoras y planificadores diseñados para optimizar **cualquier preparación:**

Desde rutinas para ganar masa muscular o definir, hasta estrategias avanzadas para competidores, deportistas de resistencia, casos especiales de biomecánica y macrociclos de más de 10 años.

¿Lo mejor?

No tendrás que empezar desde cero ni perder tiempo creando todo por tu cuenta.

Con estas herramientas, **serás capaz de programar, ajustar y hacer seguimiento a cualquier cliente con una facilidad increíble.**

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS HERRAMIENTAS QUE ENCONTRARÁS EN MIS DESCARGAS:

CALENDARIO BULK & CUT PRO 4.0

Planifica cada etapa de tu entrenamiento y el de tus clientes con total precisión: volumen, definición, minicut, forever bulk, pre-cutting, peak week y más.

Tener un plan claro es la clave del éxito. Con esta herramienta, nunca más tendrás dudas sobre cómo estructurar las fases de transformación corporal.

RUTINAS EXPERTO

Accede a **11 años de rutinas** de Roberto Amorosi, desglosadas y organizadas por niveles.

Da igual si tu cliente es principiante o un atleta avanzado: aquí tienes una programación lista para cada contexto, optimizada hasta el más mínimo detalle.

COMPOSITION TRACKER

La herramienta que hemos utilizado durante **más de 20 años** para el control de grasa, plicometría y todos los parámetros esenciales para medir el progreso real de tus clientes **(y el tuyo propio)**.

Deja de depender solo del peso en la báscula. Controla cada variable con una precisión extrema.

CALCULADORA DE VOLUMEN SEMANAL

Una hoja de cálculo avanzada para gestionar el volumen de entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento o el estancamiento.

Planifica progresiones con exactitud matemática y mantén el rendimiento en su punto máximo.

HOJA DE CÁLCULO DE DIETA

La herramienta definitiva para pautar macros y diseñar planes nutricionales para ti y tus clientes.

Ya no necesitarás usar métodos rudimentarios. Con esta calculadora, optimizarás la dieta con la máxima precisión.

PEAK WEEK (PROGRESSIVE LINEAR LOAD)

Documento clave para realizar la fase de construcción y peak week en cualquier puesta a punto.

Para quienes buscan competir o afinar su físico al máximo, esta guía marcará la diferencia entre una buena y una increíble presentación.

NEW MANUAL: EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL

El manual más completo y actualizado sobre el culturismo natural. Incluye TODO el contenido del curso con diapositivas a todo color.

Un material de referencia imprescindible que te acompañará a lo largo de toda tu carrera.

DOC MOVILIDAD EXPERTOS ECN

Una guía detallada para pautar la movilidad con un criterio **exquisito**, asegurando que los entrenamientos sean seguros y efectivos para cada tipo de cliente.

Una programación de movilidad bien estructurada es clave para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

ACUERDO ANTIDOPAJE AEPSAD

Documento oficial para comprometerse con el culturismo natural y garantizar la **máxima transparencia en la preparación de atletas.**

Ser un profesional significa trabajar con ética.

CARDIO HIIT

Un documento listo para planificar el cardio de manera estratégica, optimizando la quema de grasa sin comprometer la masa muscular ni el rendimiento.

No más sesiones interminables e ineficaces. Aquí aprenderás a pautar el cardio de forma inteligente y efectiva.

CONTRATO ANTIDOPAJE (GENÉRICO 2021)

Un documento profesional listo para su uso con tus clientes, asegurando que tu práctica como entrenador se mantenga **ética y alineada con los principios del culturismo natural**.

Diferénciate con un enfoque 100% transparente y profesional.

CON ESTAS HERRAMIENTAS, NO SOLO ENTENDERÁS CÓMO ENTRENAR Y NUTRIR A TUS CLIENTES, SINO QUE PODRÁS APLICARLO DE FORMA PROFESIONAL Y EFECTIVA DESDE EL PRIMER DÍA.

Desde principiantes hasta atletas de alto nivel, desde culturismo hasta deportes de resistencia, desde planificación anual hasta ajustes específicos para biomecánica individual...

 **TODO está cubierto.**

 No te conformes con ser un entrenador más. Con estas herramientas, te diferenciarás del 99% de los profesionales del sector.

 Ahora la decisión es tuya: ¿quieres improvisar o quieres trabajar con precisión quirúrgica para conseguir resultados reales?

Una última cosa: este dossier envejece. Experto no.

ECN es una formación viva. Seguimos revisando, ampliando y actualizando el contenido a medida que evoluciona la evidencia, nuestra experiencia y la propia metodología de la escuela.

Por eso, cuando entres, es perfectamente posible que encuentres nuevas clases, lecciones ampliadas, recursos adicionales o incluso asignaturas que todavía no aparecen en este dossier.

Porque no queremos venderte una formación que grabamos un día y dejamos acumulando polvo durante años.

Queremos que lo que aprendas siga teniendo sentido cuando el sector cambie.

Y mientras mantengas las condiciones de acceso incluidas en tu paquete, las actualizaciones que correspondan a ese acceso también serán tuyas, sin tener que volver a comprar el curso cada vez que Experto mejore.

Lo que ves aquí es Experto hoy.

No necesariamente todo lo que Experto será mañana.