

ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua



 CURSO EN LÍNEA

**Ejercicios funcionales,
pesos libres y
acondicionamiento físico.**



Identificarás diferentes ejercicios y protocolos de entrenamiento de los grupos musculares del cuerpo, en función de la capacidad que se desea desarrollar, fuerza o resistencia. Además, conocerás los nuevos protocolos de entrenamiento patentados y registrados y contrastará la evidencia científica al respecto.

Estructura del curso



Tu eliges los horarios



25 horas



Inscripción: \$2,000
+ 1 colegiatura de \$2,000

¿Para quién es este diplomado?

Se recomienda tener fundamentos generales o experiencia previa haciendo ejercicio físico de fuerza y resistencia, aunque no es requisito. Se sugiere que los alumnos sin conocimientos o experiencia previa, ingresen a este curso después de haber cursado el módulo de FBPE.

¿Qué aprenderás?

El aspirante será una persona con alto sentido de responsabilidad, de la ética profesional, con capacidad de análisis de literatura científica, con respeto por la salud y el bienestar del ser humano por encima de todo. Es deseable que tenga experiencia o gusto y pasión por el ejercicio físico y los estilos de vida saludables o que desee iniciarse en este campo, buscando un beneficio personal, profesional o laboral.



**Claustro
Académico**

Nuestro cursos en línea cuentan con docentes destacados y especializados en su área.



Angela Bacelis Rivero

- Candidata a Doctora en Ciencias de la Cultura Física.
- Ex atleta de alto rendimiento en Esgrima.
- Nutrióloga y Maestra en Nutrición en el Ejercicio Físico y Deporte.
- Profesora en la Universidad Anáhuac Mayab y en diversas universidades.

Plan de Estudios

El curso en línea Ejercicios funcionales, pesos libres y acondicionamiento físico cuenta con un plan de estudios muy completo y diseñado para aprovechar al máximo los tiempos del curso.

MÓDULO 1.

Entrenamiento del tren superior

- Tren superior: Parte 1 y 2.
- Ejercicios físicos y evidencia científica

MÓDULO 2.

Entrenamiento del tren inferior

- Tren inferior: Parte 1 y 2
- Ejercicios físicos y evidencia científica

MÓDULO 3.

Entrenamiento Ejercicios funcionales y circuitos

- Ejercicios funcionales sin equipamiento
- Ejercicios funcionales con equipamiento
- Entrenamientos en circuitos e intervalos

MÓDULO 4.

Nuevas tendencias en fitness grupal

- Fitness grupal: wellness
- Fitness grupal: resistencia
- Fitness grupal: mixto



Acercor de la UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con **más de 35 años de historia**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los **mejores programas educativos de la región**, creando contenido que se responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, **Diplomados y Cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional** brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



Conoce nuestras Certificaciones

Miembros de:



Acreditados por



FIMPES

Proceso de Admisión Educación Continua



01

Dirígete a



merida.anahuac.mx/educacion-continua



02

Explora la página y **encuentra el programa de tu preferencia.**



03

Una vez dentro del programa dirígete al botón de **"Quiero inscribirme"**.



04

El botón te redireccionará a nuestra plataforma, **es importante seguir los pasos que ahí se indican y completar la información** de manera correcta y sin faltas de ortografía.

ANÁHUAC MAYAB

Educación Continua

Continúa tu
crecimiento profesional

Contacto



WhatsApp

(999) 220 0079

Teléfono



(999) 942 4800

Correo



posgrado.merida@anahuac.mx

Web



merida.anahuac.mx/posgrado