



EHD Educación Deportiva, Comité Paralímpico Mexicano, Colegio de Educadores Físicos /SEP R446 y Federación Internacional de Educación Física, invitan a la:

# CERTIFICACIÓN COMO ENTRENADOR EN PESAS



## SEDE:

**INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DEPORTIVA EHD** ubicado en:  
Av. Cerro de las torres #6 Colonia Campestre Churubusco Delegación Coyoacán  
CP.04200, CDMX

## DURACIÓN:

3 días -20 Hrs

**VIERNES:** 16 a 20 horas

**SABADO:** 9 a 17 horas

**DOMINGO:** 9 a 17 horas



## FECHAS

*10, 11 y 12 de Noviembre*

## CUOTA DE RECUPERACIÓN:

\$2,650

## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

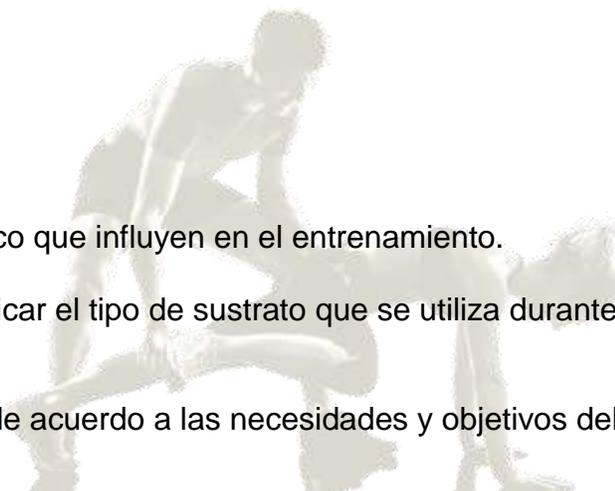
*7 de Noviembre de 2017.*

## OBJETIVO:

Reforzar las bases anatómico fisiológico que influyen en el entrenamiento.

Conocer las vías energéticas e identificar el tipo de sustrato que se utiliza durante el entrenamiento.

Planificar un ciclo de entrenamiento de acuerdo a las necesidades y objetivos del cliente.





## CONTENIDO:

### ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- Anatomía y fisiología de los sistemas cardiovascular y circulatorio y su importancia en el entrenamiento de fuerza
- La interrelación de ambos sistemas con el metabolismo y como indicadores de la respuesta del organismo al esfuerzo
- Clasificación del esfuerzo de acuerdo a la intensidad, duración y al sustrato metabólico utilizando
- Definición de conceptos y razonamiento básicos para entender las necesidades energéticas y calóricas
- Principios de la evaluación, tipo de pruebas físicas que nos permiten conocer a nuestro alumno, y además ver sus avances en función del entrenamiento

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

- Sistemas de entrenamiento
- Entrevista inicial con el cliente
- Clasificación del entrenado de acuerdo a sus objetivos
- Principios del entrenamiento
- Planificación del entrenamiento

(aprender a diseñar una rutina de acuerdo al objetivo del cliente, como seleccionar series y repeticiones así como ejercicios para diseñar la rutina)

- Características y ventajas del entrenamiento aeróbico (calcular fcm, oxidación de grasas, etc.)

### MODALIDAD:

Teórico - Práctico

### DIRIGIDO A:

Instructores de acondicionamiento físico, estudiantes o licenciados en educación física y entrenamiento deportivo especialistas en el área deportiva y personas interesadas en conocer el uso de fármacos



## INFORMES E INSCRIPCIONES:

EHD Educación Deportiva, ubicado en Cerro de las Torres No. 6 esq. Calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco Delegación Tlalpan, C.P. 04200, Ciudad de México, teléfono: 56891615 ext.101, 56893053 ó (04455) 4591 7111  
[www.facebook.com/ehd.deportiva](http://www.facebook.com/ehd.deportiva)

## CUOTA DE RECUPERACIÓN Y MÉTODO DE PAGO:

- Cuota de recuperación: \$2,650.00 (DOS MIL SEICIENTOS CINCUENTA PESOS 00/100 M.N.)

**Deberá abonarse en:**

**Banco:** BANAMEX

**Número de cuenta:** 5403893

**CLABE INTERBANCARIA:** 0021 8070 0754 0389 31

**Nombre:** COLEGIO DE EDUCADORES FISICOS EHD,A.C.

El comprobante de pago deberá enviarse por correo electrónico a [educacióndeportiva@ehd.com.mx](mailto:educacióndeportiva@ehd.com.mx) **se debe confirmar** al teléfono 5545917111

- **El original del comprobante de pago deberá entregarse al inicio del curso.**

**CUPO LIMITADO**

**Se deberá cumplir con el 80% de la asistencia y aprobar con un mínimo de 8.0 el examen.**



## **DAVID RICARDO RANGEL GÉNIZ.**

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA, TRX SENIOR MASTER INSTRUCTOR, MASTER TRAINER EN ACCELERATION TRAINING, MASTER TRAINER EN HYPERWEAR, REGIONAL MASTER TRAINER EN BOSU, PREPARADOR FÍSICO ESPECIALISTA EN FUNCTIONAL TRAINING Y PESAS.

### **FORMACIÓN ACADÉMICA**

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Instructor Training Course, CDMX, 2016.

**BOSU FITNESS, LLC. (USA):** Master Trainer Specialty Certification, L.A. Ca. 2015.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Mega Instructor Training Course, San Fco. Ca. 2015.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Instructor Training Course, Santiago de Chile 2014.

**HYPERWEAR (USA):** Instructor Workshop, Austin Texas 2014.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Instructor Training Course, Bogotá Colombia 2012.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Summit Instructor, Granby Colorado 2012.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Train the Trainer, Brazil 2010.

**FITNESS ANYWHERE (USA):** Suspension Training Course, México 2009.

**POWER PLATE INTERNATIONAL:** Academia nivel 2, Bogotá Colombia 2009.

**ATHLETES' PERFORMANCE (USA):** Mentorship Program 1, México 2008.

**POWER PLATE NORTH AMERICA (USA):** Academia nivel 1, México 2008.

### **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD:**

Certificación de entrenador personal.

Taller de evaluación y planeación de las cargas aeróbicas y anaeróbicas.

Curso básico de R.C.P. y primeros auxilios.

Curso metodológico del uso de implementos de entrenamiento integral.

Curso "Bases biomecánicas para el entrenamiento personal".

Curso "Esteroides, anabólicos y sus características científicas".



## **SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES**

**DEPORTIVOS (CONADE-SEP).** Niveles 1 y 2 ACONDICIONAMIENTO FISICO.

**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACION PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS (CONADE-SEP).** Niveles 1 y 2 ENTRENADOR HALTEROFILIA.

**CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA DE ESTUDIOS SUPERIORES DEL DEPORTE.UNAM (CECESD):** Simposio "Manejo Integral de la Obesidad".

## **ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACION FISICA.**

### **EXPERIENCIA LABORAL**

#### **TRX MEXICO Y POWER-PLATE MÉXICO**

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN Y ENTRENAMIENTO DE ACELERACIÓN

Coordinador de educación y entrenamiento.

Capacitador nacional.

Periodo: julio 2007 a la fecha.

#### **COLEGIO MIGUEL HIDALGO**

Profesor de Educación Física nivel Preescolar.

Periodo: agosto 2006 a la fecha.

#### **ESCUELA COMERCIAL**

#### **CAMARA DE COMERCIO**

Profesor del gimnasio de pesas.

Nivel superior y medio superior.

Periodo: mayo 2006-enero 2017.

#### **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD**

Staff de capacitadores (2006-2010).

#### **UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO**

#### **CAMPUS LOMAS VERDES**

GIMNASIO SIGLO XX1

Profesor de asignatura y entrenador de pesas (2005-2007).



## LIC. JORGE EDUARDO MORENO REBOLLO

### Licenciatura en Educación Física

#### Formación Académica

- Seminario para Entrenadores (Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness) - (Carnet de Instructor)
- XVI Curso Internacional de Actualización Académica en Educación Física y Deporte ESEF 2006 (Constancia)
- Curso Nacional de Técnicas de Ciclismo de Montaña Bajo Techo 2007 (Certificado)
- Curso Krav Maga (sistema de defensa personal Israelí) (Reconocimiento)
- Curso de Preparación Física en Deportes de Conjunto (CODEME) (Constancia)
- Curso de manejo de pesas rusas (Instituto EHD) (Constancia)
- Curso de Inducción (SPORTIUM) • Curso de atención al usuario (SPORTIUM)
- Curso diplomado en quirofisica y fisioterapia (American Institute of Quiropractic) (Diploma y Certificado en trámite) (con validez ante SEP y la Secretaria del Trabajo)
- Certificación para Entrenadores Deportivos SICCED Módulo I y II y NIVEL I de Especialidad en Acondicionamiento Físico.
- Curso de Biomecánica y Modelos de Entrenamiento CYBEX (Constancia)
- Curso Teórico Práctico de Primeros Auxilios (Constancia)
- Curso-Certificación en Entrenamiento Funcional Trx México (Certificado)
- Cumbre de Entrenamiento Funcional (Perform Better, Long Beach, Cal)

#### Áreas de Conocimiento:

- Atletismo
- Gimnasia
- Voleibol
- Basquetbol
- Futbol
- Handball
- Motricidad en el Medio Acuático
- Nociones, Conceptos y Áreas de Acción de la Terapéutica
- Estructura, Función y Evaluación de la Capacidad Física
- Diversidad, Desórdenes del Organismo y la Actividad Física
- Educación Física y Rehabilitación
- Educación Física y Deporte Adaptado • Teoría y Aplicación en el Campo Terapéutico (Constancia)



### **Experiencia Profesional**

MIEMBRO DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL COLEGIO DE EDUCADORES FÍSICOS

**INSTITUCIÓN: EHD INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DEPORTIVA**

PERÍODO: Enero 2015 a la Fecha

PUESTO: Director del Instituto de Capacitación Deportiva I

**INSTITUCIÓN: SPORTIUM**

PERÍODO: Febrero 2013 a la Fecha

PUESTOS: Instructor de Acondicionamiento Físico, Jefe de Acondicionamiento Físico Jefe deportivo

**INSTITUCIÓN: SEP**

PERÍODO: Septiembre 2009- A la fecha

FUNCIONES: Profesor de Educación Física

**INSTITUCIÓN: CONADE-SEP**

PERÍODO: Septiembre 2011- Agosto 2012

FUNCIONES: Coordinador

**INSTITUCIÓN: GIMNASIO EHD**

PERÍODO: Junio 2011- Agosto 2011

FUNCIONES: Entrenamiento funcional Diseño y aplicación de pruebas física para determinar el nivel de condición física de los usuarios.

**INSTITUCIÓN: CLUB "SPORT CITY"**

PERÍODO: Julio 2009- Abril 2010, Junio- Julio 2010, Abril 2011

FUNCIONES: Profesor en curso de verano y Semana Santa CURSO: "Gimnasia"

**INSTITUCIÓN: CLUB DEPORTIVO "CASA BLANCA"**

PERÍODO: Julio 2009- Agosto 2009

FUNCIONES: Capacitador CURSO (TEMA) "Componentes del Entrenamiento Deportivo"

**INSTITUCIÓN: ESCUELA FILIAL "CRUZ AZUL ORIENTE"**

PERÍODO: Agosto 2006- Diciembre 2007

FUNCIONES: Entrenador



## PLANILLA DE INSCRIPCIÓN CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR DE PESAS

Fecha:        /        / 2017

Sexo	*Apellido (s):	*Nombre (s):
<b>M</b> <b>F</b>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	*Fecha de Nacimiento:	Lugar de Nacimiento:

*Dirección completa:		
*E-mail:	Tel. domicilio:	*Celular:

### \*FORMACIÓN ACADÉMICA:

Grado máximo de estudios:
---------------------------

### \*EXPERIENCIA PROFESIONAL

Años:	Función:

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA CURSANTE

\* Campos obligatorios