



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

CERTIFICACIÓN COMO ENTRENADOR DE FUERZA (Pesas)



SEDE: Lugar: Work –up Gym (León Guanajuato)
Dirección cede: Blvd. Torres Landa Oriente 5306, San Isidro de Jerez, 37530 León, Gto.

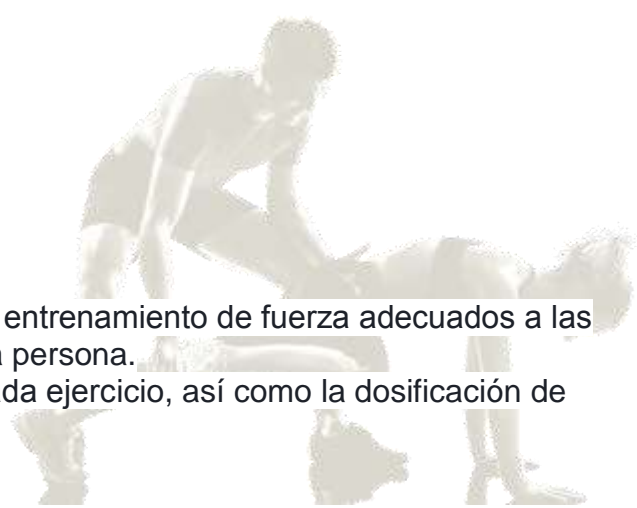
DURACIÓN:
16 hrs

FECHAS:
Viernes 20 Octubre 4:00 pm-8:00 pm
Sábado 21 Octubre 09:00 am-3:00 pm
Domingo 22 Octubre 09:00 am- 3:00 pm

CUOTA DE RECUPERACIÓN:
\$3,000

OBJETIVO:

- Conocer y estructurar programas de entrenamiento de fuerza adecuados a las necesidades y características de cada persona.
- Aprender la técnica adecuada de cada ejercicio, así como la dosificación de cargas de cada uno





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

Work –up Gym (león Guanajuato)

Dirección sede: Blvd. Torres Landa Oriente 5306, San Isidro de Jerez, 37530 León, Gto.

Contacto: Oscar Mauricio Teléfono: 477-432-5871

Correo electrónico: oskrmiricio@hotmail.com

CUOTA DE RECUPERACIÓN Y MÉTODO DE PAGO:

Cuota de recuperación: \$3,000.00 (TRES MIL PESOS 00/100 M.N.)

Deberá abonarse en:

Banco: Banamex

Número de cuenta: 5204-1651-2391-159

Nombre: **VERÓNICA IVETTE ROMERO DE ANDA**

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

CUPO MÍNIMO:

Para impartir el curso se requiere de un mínimo de 20 participantes inscritos.



PROMOCIONES

Ex alumnos y grupos de 3 en adelante 20% descuento.



*** Para poder acceder a la promoción, se deberá enviar junto con su recibo de pago, copia de la credencial que acredita a la Institución respectiva.**

**** Solo aplica una promoción por persona ó grupo.**

SE DEBERÁ DEPOSITAR LA CANTIDAD YA CON EL DESCUENTO APLICADO





JORGE EDUARDO MORENO REBOLLO

FORMACIÓN ACADÉMICA.

NIVEL SUPERIOR: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
Escuela Superior de Educación Física 2005-2009

DOCUMENTO OBTENIDO: Título y Cédula Profesional

FORMACIÓN CONTINUA

CONGRESOS Y ENCUENTROS:

- XVII CONGRESO ESEF 2006
(Colaborador)
- XXXVI ENCUENTRO ATLETICO RELEVOS ESEF 2006, 2007 y 2008 (Comité Organizador)
- Congreso internacional ENED 2015, 2016
(Asistente)

CURSOS Y ÁREAS DE CONOCIMIENTO

- XVI CURSO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACION ACADEMICA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE ESEF 2006
(Constancia)
- CURSO NACIONAL DE TECNICAS DE CICLISMO DE MONTAÑA BAJO TECHO 2007
(Certificado)
- INSTRUCTOR CERTIFICADO POR LA FMFYF (CARNET)
- CURSO KRAV MAGA (SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL ISRAELI) (Reconocimiento)
- CURSO DE INGLES (NIVEL AVANZADO)
(Constancia HARMON HALL)
- CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN DEPORTES DE CONJUNTO (CODEME) - CONSTANCIA
- CURSO DE MANEJO DE PESAS RUSAS (INSTITUTE EHD) CONSTANCIA
- CURSO DE ATENCION AL USUARIO
- CURSO DIPLOMADO EN QUIROFISICA Y FISIOTERAPIA (AMERICAN INSTITUTE OF CHIROPRACTIC) DIPLOMA Y CERTIFICADO (CON VALIDEZ ANTE SEP Y LA SECRETARIA DEL TRABAJO).
- CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS SICCED MÓDULO I Y II y nivel 4 DE ESPECIALIDAD EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
- CURSO DE BIOMECAÁNICA Y MODELOS DE ENTRENAMIENTO CYBEX (CONSTANCIA)
- CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS (CONSTANCIA)
- CURSO-CERTIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL TRX MEXICO (CERTIFICADO)
- CUMBRE DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (PERFORM BETTER, LONG BEACH, CAL)
- NOCIONES, CONCEPTOS Y ÁREAS DE ACCIÓN DE LA TERAPEUTICA
- 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 (constancias)
- PARAOLIMPIADA NACIONAL 2006
Constancia (Juez)
- CARRERAS DEPORTIVAS (TV-AZTECA, NIKE 10 KM, Semana de África en México)
(Comité Organizador)
- EVENTOS PARA NIÑOS "GRUPO RECREACIÓN"



EVENTOS: (Organizador y Monitor)
 -1ER. TORNEO UNIVERSITARIO DE HANDBALL, SALTILLO, COAH. 2009
 Constancia (participante)
 -UNIVERSIADA REGIONAL DE HAND BALL, UNAM 2008-2009
 -IER FORO "LO MEJOR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA 2010"
 Constancia (ponente)

INSTITUCIÓN:	EHD INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DEPORTIVA
PERIODO:	Enero 2015 a la Fecha
PUESTO:	Director del Instituto de Capacitación Deportiva

INSTITUCIÓN:	Sportium
PERIODO:	Febrero 2013 a diciembre 2014
PUESTOS:	Instructor de Acondicionamiento Físico, Jefe de Acondicionamiento Físico Jefe deportivo

INSTITUCIÓN:	Sep
PERIODO:	Septiembre 2009- A la fecha
FUNCIONES:	Profesor de Educación Física

INSTITUCIÓN:	Conade-Sep
PERIODO:	Septiembre 2011- agosto 2012
FUNCIONES:	Coordinador

INSTITUCIÓN:	Gimnasio EHD
PERIODO:	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"
PERIODO:	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"
PERIODO:	Julio 2009- Agosto 2009
FUNCIONES:	Capacitador
CURSO (TEMA)	"Componentes del Entrenamiento Deportivo"

INSTITUCIÓN:	ESCUELA FILIAL "CRUZ AZUL ORIENTE"
PERIODO:	Agosto 2006- Diciembre 2007
FUNCIONES:	Entrenador

INSTITUCIÓN:	COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO
PERIODO:	2016-a la fecha
FUNCIONES:	Capacitador
CURSO (TEMA)	"Entrenamiento Funcional y Entrenamiento de Fuerza"



SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
F-448



ehd
educación deportiva

INSTITUCIÓN:	EHD EDUCACION DEPORTIVA
PERIODO:	2015-a la fecha
FUNCIONES:	Capacitador
CURSO (TEMA)	"Entrenamiento Funcional y Entrenamiento de Fuerza"





PLANILLA DE INSCRIPCIÓN

CERTIFICACIÓN DE ENTRENADOR DE FUERZA (Pesas)

Fecha: / / 2016

Sexo	*Apellido (s):	*Nombre (s):
M F		
<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