

EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL

DURACIÓN y DESGLOSE CERTIFICACIÓN

Learning Hours : Personal Trainer Course



Certificado EREPS (EFHA)

EQF LEVEL 4



1 . ROLE OF THE PT

ENTRENAMIENTO PERSONAL

BLOQUE 1 - PERSONAL TRAINING	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
¿Para qué sirve un personal trainer?	54	min	2	horas	TEST	10	min
Nociones de Marketing	67	min	2	horas	TEST	10	min
Programación Neurolingüística ¡Cómo Empezar!	89	min	2,5	horas	TEST	10	min
TRABAJO FIN DE CURSO: Tesis sobre temario relacionado					ARTICULO	1500	min
BLOQUE 2 - PREPARACIÓN CULTURISMO NATURAL	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
¿El Culturismo Natural Existe?	52	min	1,5	horas	TEST	10	min
Puesta a Punto: ¿Qué es, y cómo empezar?	34	min	1	horas	TEST	10	min
¿Por qué no adelgazo?	42	min	1,2	horas	TEST	10	min
Errores típicos en la Puesta a Punto	49	min	1,5	horas	TEST	10	min
Puesta a Punto: ¿Cómo Funciona?	67	min	2	horas	TEST	10	min
Calcula y distribución de Macros	31	min	1	horas	TEST	10	min
Ciclización Dietética	39	min	1	horas	TEST	10	min
Estancamiento y Post Competición	40	min	1,5	horas	TEST	10	min
Nutrición Específica para el Rendimiento	24	min	0,5	horas	TEST	10	min
Graded Diet Break y Tipos de PEAK WEEK (UPDATE 2021)	123	min	5	horas	TEST	10	min
Antes de empezar: Planificación y Mediciones objetivas	40	min	1,2	horas	-	-	-
Fase de Transición y Fase de Choque	60	min	2	horas	-	-	-
Fase de Intensificación	65	min	2,5	horas	-	-	-
Fase de Pico y Post Competición	83	min	3	horas	-	-	-
Cómo Gestionar el día de la Competición	45	min	1,5	horas	-	-	-
Psicología de la Puesta a Punto Natural	36	min	1	horas	-	-	-
ANEXO : Calculador Volumen Excel	14	min	0,5	horas	-	-	-
ANEXO : ¿Cómo montar tu Calendario?	23	min	1	horas	-	-	-
ANEXO : Cálculo de la Peak Week y Construcción Metabólica	38	min	1	horas	-	-	-
ANEXO : Biblioteca Extras Puesta a Punto	130	min	3,5	horas	-	-	-
El arte del Culturismo Natural	60	min	2	horas	TEST	10	min
Diferencias entre categorías	37	min	1	horas	TEST	10	min
En la piel de un Juez	74	min	3	horas	TEST	15	min
Criterios de Valoración, Poses obligatorias, avanzadas y transiciones (Bodybuilding)	167	min	6	horas	-	-	-
Criterios de Valoración, Poses obligatorias, avanzadas y transiciones (Bikini)	57	min	3	horas	-	-	-
Criterios de Valoración, Poses obligatorias, avanzadas y transiciones (Figure)	67	min	3	horas	-	-	-
Criterios de Valoración, Poses obligatorias, avanzadas y transiciones (Mens)	38	min	1,5	horas	-	-	-
BLOQUE 3 - PREPARACIÓN POWERLIFTING	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Introducción al powerlifting	75	min	2	horas	TEST	10	min
La sentadilla del Powerlifter	65	min	2	horas	TEST	10	min
El press banca del powerlifter	55	min	1,5	horas	TEST	10	min
El peso muerto del powerlifter	60	min	2	horas	TEST	10	min
Powerbuilding, composición corporal y el día de la competición	150	min	4,5	horas	TEST	10	min
El calentamiento del powerlifter	95	min	3	horas	TEST	10	min
Entrevista inicial	75	min	2,5	horas	TEST	10	min
Powerlifting en chicas	52	min	2	horas	TEST	10	min
Programación: Bloque de hipertrofia y bloque de volumen	115	min	3	horas	TEST	10	min
Programación: Bloque de intensificación y descarga	73	min	2,5	horas	TEST	10	min
La mentalidad del éxito en el fitness	112	min	3	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL	2672	min	87	horas		1775	min

ANATOMÍA	BLOQUE 1 - SISTEMA ÓSEO y MUSCULAR TREN SUPERIOR	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Bases de Anatomía	45	min	2	horas	TEST	15	min
	Anatomía sistema Óseo Tren Superior	42	min	2	horas	TEST	15	min
	Anatomía Funcional Músculos Tren Superior	90	min	4	horas	TEST	15	min
	BLOQUE 2 - SISTEMA ÓSEO y MUSCULAR TREN INFERIOR	GUIDE LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Sistema óseo de las Extremidades	37	min	2	horas	TEST	15	min
	Anatomía Funcional de Brazos y Hombros	44	min	2	horas	TEST	15	min
	Anatomía Funcional Músculos Tren Superior	90	min	4	horas	TEST	15	min
	Anatomía Funcional Piernas y Cadera	63	min	3	horas	TEST	15	min
SUBTOTAL		411	min	19	horas		105	min

BIOMECÁNICA	BLOQUE 1 - SQUAT	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Propiocepción y Aprendizaje Motriz	62	min	2	horas	TEST	15	min
	Squat Profundo Step by Step	90	min	4	horas	TEST	15	min
	Análisis del Movimiento (Squat)	50	min	3	horas	PRACTICA	1800	min
	ANEXO : Practicas Squat	63	min	2	horas	-	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Análisis Movimiento SQUAT					VIDEOS	200	min
	BLOQUE 2 - PESO MUERTO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Cómo NO hacer Peso Muerto	55	min	2	horas	TEST	15	min
	Peso Muerto, Diferencias entre estilos	110	min	3	horas	PRACTICA	1800	min
	ANEXO : Practicas Peso Muerto	65	min	2	horas	-	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Análisis Movimiento PESO MUERTO					VIDEOS	200	min
	BLOQUE 3 - PRESS BANCA	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Cómo NO hacer Press Banca	45	min	1,5	horas	TEST	15	min
	Pres Banca Step by Step	104	min	2,5	horas	TEST	15	min
	Explosividad y activación selectiva	37	min	1	horas	PRACTICA	1800	min
	ANEXO : Practicas Press Banca	38	min	1	horas	-	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Análisis Movimiento PRESS BANCA					VIDEOS	200	min
	BLOQUE 4 - OTROS EJERCICIOS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Press Militar	65	min	3	horas	TEST	10	min
	Dominadas	45	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Press Estrecho y Fondos	50	min	2	horas	TEST	10	min
	Remo y Curl	45	min	1,5	horas	TEST	10	min
	ANEXO : Calentamiento y Practica Básicos	115	min	2	horas	TEST	10	min
	BIBLIOTECA EJERCICIOS y TECNICAS DE INTENSIDAD	180	min	3	horas	-	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Pruebas Físicas (Pistol / Pull / Push)	8	min	0,5	horas	PRACTICA	1500	min
SUBTOTAL		1577	min	38	horas		7625	min

FISIOLOGÍA	BLOQUE 1 - QUÍMICA CELULAR	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Química orgánica	72	min	3	hour	TEST	15	min
	Enzimas	33	min	1,5	hour	TEST	15	min
	Química inorgánica	39	min	2	hour	TEST	15	min
	Citología	68	min	3	hour	TEST	15	min
	ADN y regulación de la expresión génica	37	min	1,5	hour	TEST	15	min
	BLOQUE 2 – METABOLISMO ENERGÉTICO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Introducción al Metabolismo	51	min	3	horas	TEST	15	min
	Catabolismo de los Hidratos de Carbono	50	min	2,5	horas	TEST	15	min
	Catabolismo de las Grasas	48	min	2,5	horas	TEST	15	min
	Catabolismo de las Proteínas	38	min	1,5	horas	TEST	15	min
	Anabolismo de los Carbohidratos	35	min	1,5	horas	TEST	15	min
	Anabolismo de las Grasas	42	min	2	horas	TEST	15	min
	Anabolismo Proteico	21	min	1	horas	TEST	15	min
	BLOQUE 3 - HORMONAS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Introducción a las Hormonas	46	min	3	horas	TEST	15	min
	Hormonas Hipofisarias	41	min	2,5	horas	TEST	15	min
	Hormonas Tiroideas	45	min	3	horas	TEST	15	min
	Hormonas Corticoides	61	min	3	horas	TEST	15	min
	Hormonas Sexuales	71	min	4	horas	TEST	15	min
	Hormonas Pancreáticas	66	min	3	horas	TEST	15	min
	BLOQUE 4 - APARATOS y SISTEMAS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*		
Aparato Locomotor	65	min	3	horas	TEST	15	min	
Sistema Cardiovascular	70	min	3	horas	TEST	15	min	
Aparato Respiratorio	45	min	2	horas	TEST	15	min	
Sistema Renal	50	min	2,5	horas	TEST	15	min	
Sistema Digestivo Parte 1	60	min	2,5	horas	TEST	15	min	
Sistema Digestivo Parte 2	65	min	2,5	horas	TEST	15	min	
BLOQUE 5 - AYUNO, SUEÑO y OTROS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN			
					TIPO	TIEMPO*		
Fisiología del ayuno	45	min	2	horas	TEST	15	min	
Fisiología del sueño	55	min	3	horas	TEST	15	min	
Interpretación de estudios científicos	45	min	2	horas	TEST	15	min	
Síndrome Metabólico	40	min	2	horas	TEST	15	min	
SUBTOTAL		1704	min	67	horas		420	min

NUTRICIÓN	BLOQUE 1 - BASES DE LA NUTRICIÓN	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Calorías y balance energético	37	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Conceptos básicos y Proteínas	57	min	3	horas	TEST	10	min
	Hidratos de Carbono	55	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Los lípidos	41	min	2	horas	TEST	10	min
	Fibra y Edulcorantes	34	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Adherencia y Ejemplo de Dieta	36	min	1,5	horas	TEST	10	min
	BLOQUE 2 - MICRONUTRIENTES y SALUD	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Relación entre Nutrición y Salud, Vitaminas liposolubles	53	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Salud y Vitaminas Liposolubles E.y K	28	min	1	horas	TEST	10	min
	Vitamina C y Sistema Inmune	20	min	1	horas	TEST	10	min
	Vitaminas B y Anabolismo	43	min	2	horas	TEST	10	min
	Macrominerales	48	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Microminerales	32	min	1	horas	TEST	10	min
	Los Antinutrientes	25	min	1	horas	TEST	10	min
	Valoración del Cliente y Obesidad	32	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Diabetes Tipo 2 y Síndrome Metabólico	26	min	1	horas	TEST	10	min
	BLOQUE 3 - DIETAS y ENFOQUES NUTRICIONALES	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Tipos de Dieta y Herramientas Nutricionales	33	min	1,2	horas	TEST	10	min
	Alimentación Evolutiva	27	min	1	horas	TEST	10	min
	Dietas Vegetarianas y Veganas	34	min	1,2	horas	TEST	10	min
	Dietas bajas en Carbos y Cetogénicas	36	min	1,2	horas	TEST	10	min
	Ayuno Intermitente	32	min	1	horas	TEST	10	min
	El peri-entrenamiento	66	min	2,5	horas	TEST	10	min
	SUBTOTAL	995	min	34	horas		210	min

SUPLEMENTACIÓN	BLOQUE 1 - SALUD	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Entendiendo los Suplementos y Vitamina D	30	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Proteína Whey, Caseína y Omega 3	47	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Multivitamínico, ZMA y Malatonina	48	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Ashwagandha y Cúrcuma	37	min	1,5	horas	TEST	10	min
	BLOQUE 2 - RENDIMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Creatina y Cafeína	74	min	3	horas	TEST	10	min
	P-Sinefrina, Glutamina, HMB y BCAA	37	min	1,5	horas	TEST	10	min
	Citrulina Malato y Beta-alanina	37	min	1,5	horas	TEST	10	min
	SUBTOTAL	310	min	12	horas		70	min

5 - LIFESTYLE MANAGEMENT & COMMUNICATION

ETICA DEPORTIVA	BLOQUE 1 - BIOLOGÍA EVOLUTIVA	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	¿De dónde venimos?	56	min	2	horas	TEST	10	min
	¿Quiénes somos?	107	min	3.5	horas	TEST	10	min
	¿A dónde Vamos?	72	min	3	horas	TEST	10	min
	BLOQUE 2 - DOPING y ASPECTO PSICOSOCIALES SALUD y FITNESS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Cuestión de Ética	75	min	1	horas	TEST	10	min
	La hora de la Verdad	45	min	1.5	horas	TEST	10	min
	¿Qué está pasando?	60	min	2	horas	TEST	10	min
	La Toxicidad Extrema de la Comunidad Fitness	49	min	2	horas	-	-	-
SUBTOTAL		415	min	13	horas		60	min

6 - HEALTH AND SAFETY / HEALTH & FITNESS ASSESSMENT: COLLECTING AND ANALYSING INFORMATION

TRAUMATOLOGIA	BLOQUE 1 - SALUD y SEGURIDAD	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	El peligro de hacer pesas	25	min	1	horas	TEST	15	min
	Tejido óseo y lesiones musculares	55	min	3	horas	TEST	15	min
	El hombro	50	min	3	horas	TEST	15	min
	La columna vertebral	80	min	2	horas	TEST	15	min
	Mecanismos de lesión y tratamiento	60	min	4	horas	TEST	15	min
	BLOQUE 2 - LESIONES y TRATAMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Biomecánica y lesiones de cadera	53	min	3	horas	TEST	15	min
	Biomecánica y lesiones de rodilla	42	min	3	horas	TEST	15	min
	Lesiones de tobillo, muñeca y mano	32	min	3	horas	TEST	15	min
	Prevención de riesgos (SEGURIDAD y TIMING PT)	50	min	2	horas	-	-	-
SUBTOTAL		647	min	24	horas		120	min

MEDICIÓN CORPORAL	BLOQUE 1 - ANTROPOMETRIA	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Valoración de la Composición Corporal	92	min	3	horas	TEST	15	min
	Grasa localizada, Biosignature modulation, Perímetros musculares	42	min	2	horas	TEST	15	min
	Somatotipo y talento genético	86	min	2	horas	DESARROLLO	60	min
EXAMEN PRÁCTICO : Medición Corporal y Estudio Antropométrico						PRACTICA	180	min
SUBTOTAL		220	min	7	horas		270	min

ENTRENAMIENTO y PROGRAMACIÓN

BLOQUE 1 - BASES DEL ENTRENAMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Historia del entrenamiento con pesas	70	min	3	horas	TEST	10	min
Impacto del Doping Sobre la Hipertrofia	35	min	1,2	horas	TEST	10	min
Entrenabilidad y Potencial Genético	62	min	3	horas	TEST	10	min
Entrenamiento funcional	39	min	1,5	horas	TEST	10	min
Supercompensación y sobreentrenamiento	40	min	2	horas	TEST	10	min
Sobrecarga Progresiva y Adaptación al Estímulo	50	min	2	horas	TEST	10	min
BLOQUE 2 - TEORIA y PROGRAMACIÓN	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Teoría del entrenamiento	120	min	4	horas	TEST	10	min
Principios básicos sobre entrenamiento	96	min	3	horas	TEST	10	min
Valoración funcional del Movimiento	64	min	2,5	horas	TEST	10	min
Diseños de programas de iniciación	57	min	2	horas	TEST	10	min
Variables de Entrenamiento y Tipos de progresiones	57	min	2,5	horas	TEST	10	min
Indice de Prestación y Feedback Propioceptivos	54	min	2	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Estabilidad Estática - Dinámica					DESARROLLO	100	min
BLOQUE 3 - DIDÁCTICA, PERFIL RESISTENCIA, ESTIRAMIENTOS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Didáctica en la programación del principiante	60	min	2,5	horas	TEST	10	min
Técnicas de estiramientos básicas y avanzadas	40	min	2	horas	TEST	10	min
Bases de física aplicada al entrenamiento	85	min	3	horas	TEST	10	min
Entrenamiento Basado en la Evidencia	90	min	4,5	horas	TEST	10	min
Aplicaciones Prácticas y Programación Decenal	90	min	4	horas	TEST	10	min
Tipos de Estiramientos y Flexibilidad Extrema	53	min	2,5	horas	TEST	10	min
Estiramientos pasivos asistidos	32	min	1	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Estiramientos con Cliente					VIDEOS	100	min
BLOQUE 4 - EJEMPLOS PROGRAMACIÓN INTERMEDIO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Herramientas prácticas para el diseño de rutinas	43	min	2	horas	TEST	10	min
Principios del Breve Intenso Infrecuente	50	min	2	horas	TEST	10	min
1º macrociclo Principiante-Intermedio (Preparatorio)	87	min	3,5	horas	TEST	10	min
1º macrociclo Principiante-Intermedio (Fuerza-Hipertrofia)	105	min	4	horas	TEST	10	min
2º macrociclo Principiante-Intermedio (Fuerza)	82	min	3,5	horas	TEST	10	min
2º macrociclo Principiante-Intermedio (Hipertrofia)	65	min	2	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Diseño Rutinas	5	min	2	horas	DESARROLLO	180	min
BLOQUE 5 - ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR y CLASES DIRIGIDAS	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Adelgazamiento y Actividad Aeróbica	81	min	3	horas	TEST	10	min
Actividades Colectivas y Entrenamiento Sin Material	27	min	1	horas	TEST	10	min
Poleas y Co-Contracción	29	min	0,8	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Test Cardiovascular con Cliente					VIDEOS	100	min
BLOQUE 6 - PREPARACIÓN ATLÉTICA	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Loading y Deloading - GHR - Preparación Atletica	54	min	2	horas	TEST	10	min
Nuestros 'primos' WL & PL y Continuum Series-Repeticiones	39	min	1,2	horas	TEST	10	min
Entrenamiento Basado en la Velocidad	63	min	2,5	horas	TEST	10	min
BLOQUE 7 - PROGRAMACIÓN ANUAL	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
1º Macrociclo Powerbuilding (Técnica, Fuerza, Potencia)	125	min	4,5	horas	TEST	10	min
1º Macrociclo Powerbuilding (Transición & Hipertrofia)	119	min	4	horas	TEST	10	min
2º Macrociclo Powerbuilding	46	min	3	horas	TEST	10	min
3º Macrociclo Powerbuilding (Técnica, Fuerza, Potencia)	41	min	3	horas	TEST	10	min
3º Macrociclo Powerbuilding (Transición & Hipertrofia)	38	min	2,5	horas	TEST	10	min
BLOQUE 9 - ENTRENAMIENTO FEMENINO	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Cambio de paradigma	165	min	4	horas	TEST	10	min
Diferencias entre hombres y mujeres	130	min	3	horas	TEST	10	min
Entrenamiento en mujeres	126	min	3	horas	TEST	10	min
Nutrición en mujeres	150	min	3	horas	TEST	10	min
Ciclo menstrual	115	min	3	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Pruebas Físicas	9	min	12	horas	VIDEOS	60	min
SUBTOTAL	3218	min	123	horas		950	min

EMPENDIMIENTO	BLOQUE 1 - Marketing Digital y Emprendimiento	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	La importancia del Marketing Digital	30	min	1	horas	TEST	10	min
	El Branding	63	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Diseño Gráfico	69	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Vídeo Marketing	75	min	2,2	horas	TEST	10	min
	Copywriting	61	min	2	horas	TEST	10	min
	Inbound Marketing	57	min	2	horas	TEST	10	min
	Posicionamiento	92	min	3	horas	TEST	10	min
	Publicidad Digital	61	min	2	horas	TEST	10	min
	ANEXO : Herramientas Practicas	78	min	2	horas	TEST	10	min
	Encontrar tu producto/servicio y cliente ideal	93	min	3	horas	-	-	-
	Claves para crear productos y servicios sin que dependan de tu tiempo y esfuerzo	123	min	3	horas	-	-	-
	Ofrecer tu producto de una forma absolutamente irresistible	125	min	2	horas	-	-	-
	El paso a paso para facturar 10.000 euros	98	min	1,5	horas	-	-	-
	El paso a paso para cerrar la venta	111	min	2	horas	-	-	-
	Uniando todos los puntos: Ahora nada puede fallar	82	min	1,5	horas	-	-	-
	Ponencia Natural Classic	46	min	1,5	horas	-	-	-
	SUBTOTAL	1264	min	34	horas		90	min

PRACTICAS GIMNASIO	5 DIAS DE PRACTICAS EN ECN GYM PARTNER	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Mantenimiento, planificación, gestión y control de la sala de EP	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Monitorización del entrenamiento.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Aplicación y adaptación de ejercicios al cliente.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Aspectos fundamentales del acondicionamiento físico.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Organización entrenamientos.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Colocación de las cargas y aspectos fundamentales.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	Plan de emergencia y prevención para la actuación ante diferentes situaciones.	240	min	4,5	horas	TUTOR	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Entrenamiento Personal con Cliente	60	min	5	horas	VIDEOS	60	min
	SUBTOTAL	2460	min	50	horas		0	min
	EXAMEN FINAL : 130 preguntas	10	min	8	horas	DESARROLLO	180	min

CURSO EXPERTO CULTURISMO NATURAL	GUIDED LEARNING HOURS		TOTAL TIME	
DESGLOSE	299	horas	702	horas
TOTAL HORAS CERTIFICACIÓN	702			



Roberto Amorosi

Roberto Amorosi Hernandez
CEO Escuela Culturismo Natural SL



Escuela Culturismo Natural S.L.
Rey Jaime Iº, nº 113, Local 3,
Santa Ponsa 07180 Baleares
(SPAIN) NIF : B01998434