



CPE

Curso de Preparación para ser Entrenador personal

Formación 100 % online

Prepárate para ser entrenador personal legalmente y a distancia



**Curso de Preparación
para ser Entrenador
personal (CPE)**

Modalidad de estudio

**100 %
online**

Duración

Entre 9-12 meses
(depende del tiempo que le dediques)



¿Por qué estudiar CPE?

El fitness está en auge. El número de usuarios de gimnasio está en máximos históricos en España. Y tú puedes ayudarles a conseguir sus objetivos. Estudiar el CPE y sacarte la Certificación de Profesionalidad de Acondicionamiento Físico y Entrenamiento en Sala Polivalente es la puerta a una profesión en crecimiento. **Podrás trabajar legalmente en España como entrenador personal.**



Transforma tu pasión en profesión

Si sueñas con ayudar a otros a mejorar su salud, su rendimiento y su físico a través del entrenamiento, este es el camino para ti. La satisfacción de transformar vidas es inmensa. Tenemos más de 2000 estudiantes en el CPE y una tasa de aprobados de casi el 100 % en el proceso de acreditación de competencias.

Crecimiento personal y libertad

Hacer entrenamientos de forma legal te abre las puertas a dedicarte profesionalmente al fitness. El sector de la salud está en auge, y las personas buscan un profesional certificado que pueda ayudarles de forma personalizada. Con el CPE y el proceso legal, podrás trabajar como entrenador personal online, ganando en libertad de horario, libertad geográfica y sin aguantar jefes.

Forma parte de un sector en alza

El porcentaje de personas que van al gimnasio se ha duplicado prácticamente en apenas 10 años [Statista, 2024]. Además, cada vez más personas buscan asesoramiento de un profesional titulado. Y ese puede ser tú. Ya sea que quieras emprender, crear tus asesorías de entrenamiento personal online o trabajar en un gimnasio.



¿Por qué elegir Fit Generation?

Somos unos apasionados del fitness como tú y eso se nota.

Porque...



Nuestros profesores, algunos de tus referentes del fitness

Entrenadores en activo que viven de sus asesorías y están al día de los últimos estudios científicos. Por ejemplo, Rubén Castro es profesor, varias veces campeón de España de powerlifting y vive (y muy bien) de sus asesorías online.

Nuestro temario, basado en evidencia científica

Y actualizado constantemente para que estés entre la élite de entrenamiento personal. Además, nos motiva que aprendas a analizar estudios científicos para que no te la cuelen en redes sociales y te diferencias como profesional del fitness.



Nuestros alumnos nos valoran con un 4,8 sobre 5

Ninguna formación de entrenamiento personal en habla hispana tiene una puntuación tan alta en Trustpilot, el mayor portal de reseñas verificadas del mundo.



Subimos el nivel de la formación online

Con nuestra App, única en el sector del fitness

Desbloqueamos un nuevo nivel de aprendizaje dentro de nuestro aula virtual a la que puedes acceder desde la App u ordenador.

Así es por dentro.

- **Clases descargables en la App** porque la conexión no siempre es estable, pero tu compromiso sí lo es.
- **Comunidad** para compartir tus logros y conocer a otros apasionados del fitness.
- **Toma de notas en clases:** captura cada detalle para que no se te escape nada.
- **Recordatorio de estudio** para que organices tu tiempo.
- **Calendario** para acceder a las clases en directo desde la Academia.
- **Conversaciones en cada clase** para comentar dudas e interactuar.
- **Progreso guardado automáticamente,** como en los buenos videojuegos, para que siempre sepas dónde lo dejaste.





En resumen

Fit Generation es para ti si...

- Quieres aprender de profesionales en activo, que viven de sus asesorías y les apasiona enseñar.
- Quieres un temario actualizado basado en evidencia científica y no uno que se creó y no se ha vuelto a revisar.
- Quieres flexibilidad horaria, estudiar online y organizarte a tu manera para sacarte el curso y la posterior certificación.
- Quieres pertenecer a una comunidad de apasionados del fitness que comparte tus valores y ambiciones, y quieren dedicarse a las asesorías online.
- Quieres complementar lo que estudias con las herramientas que te llevarán a vivir [muy bien] de tu pasión, por ejemplo, construir tu marca personal.

¿Cuáles son las asignaturas del CPE?



1. Biomecánica y Anatomía Humana Aplicada al Entrenamiento
2. Fisiología Humana y su Respuesta al Ejercicio
3. Principios del Entrenamiento y Adaptaciones al Ejercicio
4. Entrenamiento Para la Ganancia de Masa Muscular
5. Entrenamiento para la Mejora de la Fuerza Máxima
6. Nutrición Deportiva
7. Ciencia de la Pérdida de Grasa
8. Suplementación Deportiva
9. Entrenamiento Funcional
10. Entrenamiento en Poblaciones Especiales
11. Especialización en Powerlifting
12. Especialización en Culturismo
13. Entrenamiento Híbrido

14. Primeros Auxilios
15. Entrenamiento y Nutrición en la Mujer
16. Dolor y Lesiones
17. Valoración del Atleta
18. Psicología y Comunicación con el Deportista
19. Hábitos y Descanso
20. Riesgos de la Farmacología
21. Emprendimiento, Economía, Fiscalidad y Legalidad para Entrenadores
22. Mentorías para Crear un Negocio Online como Entrenador
23. Organización y Técnicas para el Estudio del Curso
24. Marca Personal, Redes Sociales y Asesorías
25. Introducción a la Interpretación de Estudios Científicos

Ver el temario completo aquí

¿De qué te servirá estudiar el CPE y el proceso de acreditación de competencias?

Salidas profesionales

- Emprender tu propio negocio de asesorías online.
- Entrenador personal.
- Monitor de sala de entrenamiento.



Especialización en culturismo y powerlifting

Nuestro **CPE** es para apasionados del **culturismo** y el **powerlifting**. Aquí no te enseñamos lo básico: te preparamos para convertirte en un auténtico profesional y dar un servicio mucho más completo.

¿Qué lo hace diferente?

Aprenderás con referentes como **Rubén Castro**, **Víctor Vázquez** y **Jorge Pérez Córdoba**, quienes te guiarán paso a paso para dominar la **programación de entrenamientos enfocados en la ganancia de fuerza**, asegurándote de que tengas las herramientas para trabajar con atletas que buscan su máximo potencial.

Además, descubrirás cómo llevar a tus clientes al siguiente nivel:

- Preparación de tus atletas para competir en culturismo.
- Con referentes como Adrián Díaz Rúa y Carlos Mejías aprenderás cuáles son los mejores suplementos según la última evidencia científica.

¿Por qué elegir este enfoque?

Especializarte en culturismo y powerlifting no solo te diferenciará en un mercado saturado, sino que también te permitirá trabajar con atletas que comparten tu misma pasión por los hierros.

En **Fit Generation**, no solo formamos entrenadores: **creamos profesionales capaces de transformar vidas a través del deporte.**



¿Quiénes serán tus profesores?

A los mandos

Mario Muñoz

Director del plan de estudios del TSAF y CPE

Doctor en Medicina Deportiva que desempeñó un papel clave en el proyecto Powerexplosive en sus inicios en YouTube. Lleva 20 años entrenando pesas y 15 años como entrenador personal. Es investigador y redactor en blogs de fitness basados en evidencia científica desde 2011 como en HSN o Powerexplosive.



De referentes del fitness a docentes



María Casas

Dietista especializada en mujeres



Carlos Mejías

Preparador de atletas de élite en culturismo



Ángel López

Entrenador personal especializado en hipertrofia



Rubén Castro

Entrenador y campeón de España de powerlifting



Aitor Zabaleta

Doctorado en Ciencias del Deporte especializado en hipertrofia



Marcos Gutiérrez

Fundador de Fit Generation



Eneko Baz

Preparador y doctorando en ciencias del deporte



Marcos Gómez

Preparador y competidor de culturismo

¿Cómo funciona el proceso de acreditación de competencias?



Cuando completes 2/3 del CPE, puedes iniciar el proceso de acreditación de competencias para obtener tu Certificado de Profesionalidad y empezar a trabajar legalmente en el sector.

¿Cómo funciona el proceso legal?

Se divide en **2 fases**:

Asesoramiento

Un especialista en entrenamiento evaluará tu preparación para la siguiente fase mediante una serie de preguntas.

No te preocupes, no cuenta para nota.

Evaluación

Aquí realizarás un examen [normalmente oral] de aproximadamente 1 hora. Durante esta prueba, te preguntarán sobre cada bloque de contenido, centrándose en cómo aplicarías la teoría a casos reales.

En ocasiones, algunos evaluadores también pueden pedirte una demostración de primeros auxilios. Por eso, nosotros te lo incluimos en el CPE.

La evaluación está dividida en **cuatro partes**, una para cada unidad de competencia que incluye el Certificado de Profesionalidad.

¿Es complicado?

No, este proceso tiene un nivel de dificultad bajo. En Fit Generation, contamos con una tasa de éxito de casi el 100 % teniendo más de 2000 alumnos matriculados.

Además, si suspendes alguna parte del examen, solo tendrás que repetir esa sección específica.

¿Cuándo puedes inscribirte?

Este proceso está **siempre abierto**, y puedes inscribirte en cualquier momento en tu comunidad autónoma.

Solo tienes que entrar **aquí**, clicar en tu comunidad autónoma, rellenar el formulario online para inscribirte y pagar la tasa pública correspondiente.

¿Cuánto tiempo tarda?

Desde que te inscribes hasta que te convocan suelen pasar entre **1 y 6 meses** [salvo excepciones puntuales], dependiendo de tu comunidad autónoma.

Algo que no verás en otro lugar



Tu matrícula incluye todos estos bonus extra que te harán brillar como profesional

Bonus 1

Herramientas de planificación del entrenamiento

Lo que no se puede medir, no se puede mejorar.

Facilita el proceso a tus clientes y demuéstroles su progreso con datos claros, mientras ahorras **decenas de horas cada semana**. Este recurso incluye:

- **Un Excel diseñado por nuestro profesor Carlos Mejías**, preparador de atletas de élite en culturismo, ideal para elaborar planificaciones de entrenamiento personalizadas para tus deportistas.
- **Fórmulas avanzadas** para estimar la composición corporal y los requisitos calóricos diarios.
- **Gráficos visuales** que permiten mostrar el progreso de tus deportistas de manera clara y efectiva.



Bonus 3

Curso de Primeros Auxilios

Para poder acreditar tus competencias y sacarte la acreditación para ser entrenador personal, necesitas tener conocimientos de primeros auxilios. Es básico. Queremos que vayas preparado. Por eso, te lo incluimos dentro del precio.



Bonus 4

8 casos reales de preparación de atletas

Ponte manos a la obra. Nos gusta que puedas mejorar desde la práctica. Por eso, tendrás acceso a casos de estudio reales basados en los perfiles de deportistas más frecuentes que te encontrarás cuando puedas trabajar legalmente como entrenador personal.





Bonus 5

Eventos presenciales y networking

Para nosotros, la comunidad es algo muy relevante. Accede a un grupo exclusivo de alumnos formado por futuros profesionales del fitness que quieren crear su propio proyecto empresarial.

Además, montamos un **evento anual sin coste adicional** donde desvirtualizarás a tus profesores y compañeros. En él disfrutarás de talleres prácticos, regalos, entrenar juntos y unos cuantos retos. Una experiencia inolvidable.

Descúbrelo en este vídeo



Ofrecemos las formaciones de fitness en español mejor valoradas en Trustpilot



Fit Generation

Opiniones 174 • Excelente



✓ EMPRESA VERIFICADA

Y no lo decimos nosotros, lo dicen nuestros alumnos:



George

1 opinión • ES



16 oct 2024

✓ Verificada

Ha superado mis expectativas

Ha superado mis expectativas. Por ahora cada cosa nueva que descubro es mejor que la anterior, la forma de enfocar la formación me parece innovadora por el trato cercano aún siendo online y van añadiendo cosas nuevas seguido, como la app o las nuevas clases actualizadas.

Fecha de la experiencia: 13 de octubre de 2024



David Estarlich gonzalez

5 opiniones • ES



14 oct 2024

✓ Verificada

Inmejorable

Me resolvieron el problema el mismo día, de la forma más profesional, clara y sencilla posible, además de sentirme atendido y arropado por una amabilidad y educación extraordinarias!! Muchas gracias por todo de verdad!

Fecha de la experiencia: 11 de octubre de 2024



Crissi

1 opinión • ES



23 oct 2024

✓ Verificada

Temarios y profesores actualizados

No se pierde el tiempo con clases interminables sin sentido, los temarios están bien actualizados y son impartidos por profesionales que se dedican realmente a ello, y además tienen un gran equipo con los que te puedes comunicar de forma rápida para cualquier duda. Las mentorías son un plus muy bueno también.

Fecha de la experiencia: 23 de octubre de 2024

Decidimos coger el dinero necesario para crear un campus presencial, contratar un rector, un jardinero y un conserje, y lo invertimos en contar con los mejores docentes para formar a la nueva generación de entrenadores y dietistas online.

[Leer más opiniones](#)



¿Qué opinan nuestros alumnos?

David Requena

"Lo que más destaco de la formación de Fit Generation son las personas que hay detrás. El contenido está increíble, pero sobre todo hay un trato humano detrás y eso se agradece."



Ver vídeo

Alejandra Costa

"Escuchar todos los testimonios de los compañeros me ha llenado de mucha más motivación para seguir con la formación."



Ver vídeo

Natalia Sancho

"A nivel personal, Fit Generation ha sido un punto de inflexión en mi vida clarísimo, porque si no hubiese escogido este camino, yo ahora mismo estaría en un trabajo que no me gusta."



Ver vídeo



¿Qué opinan nuestros alumnos?

Ismael Jiménez

“Para mí, lo mejor de la formación ya no es solo como entrenador. Es lo mejor que te aporta como desarrollo a nivel de persona: el crecimiento, la experiencia, el poder escuchar a profesores que se nota que viven del sector y transmiten su pasión y que te pueden llegar a transmitir realmente lo que puedes llevar a la práctica”.



Ver vídeo

Esther Onivenis

“Lo primero que destaco de Fit Generation es el contenido y los profesores, que son increíbles. Dan el contenido de una forma súper buena, súper clara y son profesionales de los pies a la cabeza”.



Ver vídeo

Ricardo Jiménez

“Los profesores son expertos que filtran la información, interpretan correctamente las voces científicas y proporcionan una visión mucho más clara. Esto ahorra mucho tiempo. Al final, estos profesores son mis referentes y aprender de ellos no tiene precio”.



Ver vídeo

¿Podré trabajar legalmente con el CPE + proceso legal?



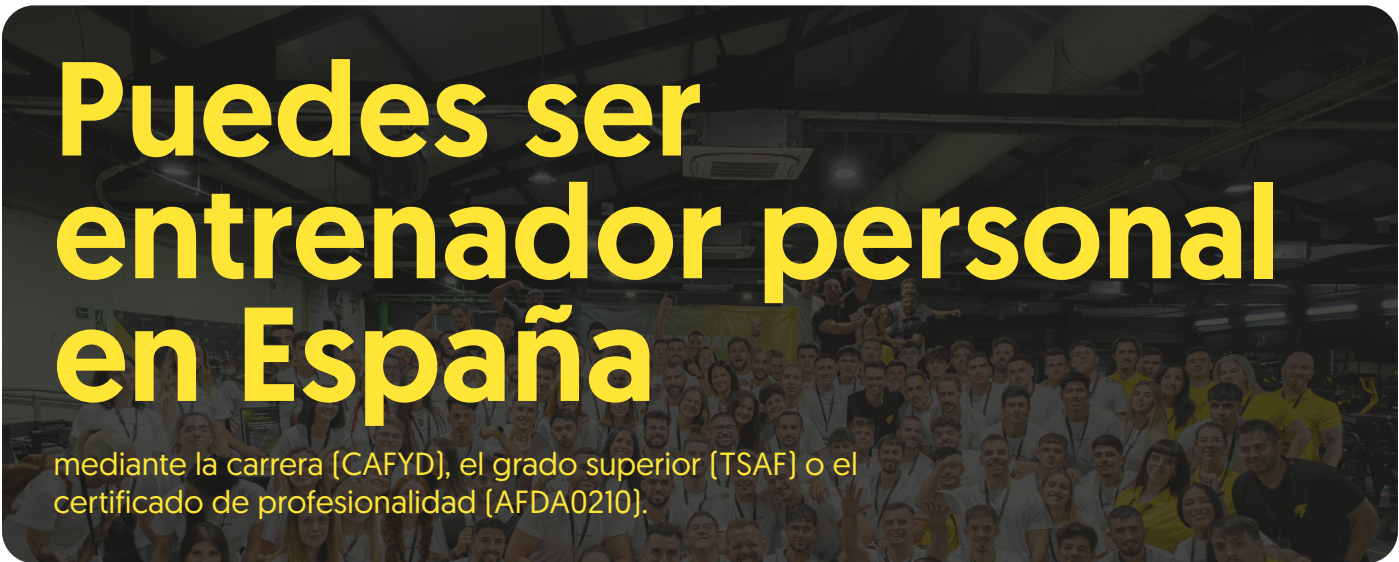
La respuesta corta es sí.

La respuesta larga la explicamos **en esta entrevista en ABC**. El resumen es que existen leyes autonómicas que regulan las profesiones del deporte que te lo permiten, como la de Cataluña o la de País Vasco.

*Y, como en España ninguna ley puede discriminar en el acceso a una misma profesión según el lugar de residencia, según la Ley de Garantía de la Unidad de Mercado, **puedes trabajar en todo el territorio español cumpliendo los requisitos formativos de la ley de Cataluña o la de País Vasco.***

Además, esto lo exige una ley de rango nacional (rango normativo mayor a las leyes autonómicas). Esto quiere decir que, **en caso de duda, se va a hacer lo que dice la Ley de Garantía de la Unidad de Mercado.**

Por lo tanto:



Puedes ser entrenador personal en España

mediante la carrera [CAFYD], el grado superior [TSAF] o el certificado de profesionalidad [AFDA0210].

¿Qué significa esto para ti?

Con el **CPE + el proceso legal** puedes conseguir el **Certificado de Profesionalidad en Acondicionamiento Físico** y trabajar legalmente como entrenador personal **en toda España**, sin importar en qué comunidad autónoma vivas.



Te lo explicamos en más profundidad

¿Cómo ejercer legalmente?

En este vídeo, Marcos, el creador de Fit Generation, desglosa en detalle toda la parte legal.



Ver vídeo



20 verdades que debes saber

También te explica las verdades sobre estudiar para ser entrenador personal que poca gente conoce. ¿Quieres conocerlas?



Ver vídeo





¿Cumples los requisitos de acceso?

Tener al menos

20 años

[o cumplirlos en el año natural en el que te inscribes en el proceso de acreditación de competencias].

Debes residir en

España

aunque no es necesario que tengas la nacionalidad española.

Puedes hacer el curso sin tener estos requisitos. Eso sí, debes tener en cuenta que no podrás inscribirte en el proceso legal que te permitirá conseguir el certificado de profesionalidad hasta que lo cumplas.

Entonces, si quiero ser entrenador personal de ⚡ forma legal, ¿es mejor hacer el CPE o el TSAF?

¿En qué se diferencian?

Ambas formaciones te preparan para lo mismo: **trabajar como entrenador personal de forma legal.**

La diferencia entre ellas son:

	Curso de Preparación para ser Entrenador personal (CPE)	Técnico Superior en Acondicionamiento Físico (TSAF)
Tipología	No es un título oficial, pero te prepara para conseguir uno, el Certificado de Profesionalidad en Acondicionamiento Físico, a través del proceso de acreditación de competencias.	Oficial. Obtienes el título directamente al terminar la formación.
Duración	Tan solo 1 año, o menos, según el tiempo que le dediques.	2 años.
Para quién es ideal	Quieres crear tu propio negocio de asesorías online o ser monitor en un gimnasio.	Quieres montar tu propio negocio de asesorías online o ser monitor en un gimnasio.

La principal diferencia es que el certificado de profesionalidad **es más rápido de conseguir**, pero el TSAF es mejor a nivel de empleabilidad.

Si te matriculas en el TSAF de Fit Generation, tendrás acceso sin coste añadido el CPE.

Podrás prepararte para conseguir el título oficial para ser entrenador personal y especializarte en culturismo y powerlifting.



¿Cuánto cuesta estudiar en Fit Generation?

CPE

Objetivo: ser entrenador legalmente



Precio desde:

222,33 €/mes
en 12 meses

Ahorra **250 €** haciendo el pago único de 2250 €

Te recomendamos

TSD + CPE

Objetivo:
hacer dietas y
entrenamientos
legalmente



Precio desde:

442,56 €/mes
en 12 meses

Ahorra **500 €** haciendo el pago único de 4500 €

Puedes financiarlo hasta en 12 plazos

Garantía de devolución: 15 días naturales, sin preguntas

¿Tienes alguna duda?



María y Xián son nuestros orientadores educativos y resolverán todas tus dudas sobre la formación, las opciones de financiación y demás.

Esríbenos por aquí



¿Tienes dudas?

Puede que te la resolvamos aquí.



1. ¿Cómo puedo matricularme en el CPE de Fit Generation?

Haz clic en **'Escríbele por aquí'** para enviar un mensaje de WhatsApp a nuestra orientadora académica. Ella te ayudará a resolver todas tus dudas y a apuntarte.

2. ¿Para qué perfil de alumno está hecho el CPE?

Esta formación está pensada para personas que no quieren desplazarse a un centro de estudio de forma presencial [o no tienen tiempo para ello] y normalmente quieren trabajar o estudiar otra formación de forma paralela al CPE.

3. ¿Con este curso ya podré ejercer legalmente como entrenador personal?

La formación CPE de Fit Generation no habilita, por sí sola, para trabajar como entrenador personal o monitor de sala. Esta formación está diseñada para que reúnas los requisitos para presentarte al proceso de acreditación de competencias cuando tú quieras, ya que el proceso siempre está abierto.

Si apruebas dicho proceso, obtendrás el Certificado de Profesionalidad de Acondicionamiento Físico y Entrenamiento en Sala Polivalente. Entonces, podrás ejercer de forma 100 % legal en toda España.

4. ¿Hay garantía de devolución?

Tienes 15 días naturales para solicitar la devolución de tu dinero, sin preguntas.

5. ¿Cuánto tiempo tendré que dedicarle?

La duración de cada clase es de una 1 hora. Estimamos una dedicación aproximada de 10 horas semanales según tu nivel de conocimientos previos y calidad de las horas de estudio durante 9-12 meses.

6. ¿Qué requisitos necesito para poder matricularme?

Puedes matricularte cuando quieras. Eso sí, no podrás inscribirse en el proceso de Acreditación de Competencias hasta tener al menos 20 años [o cumplirlos antes del 31 de diciembre del año en el que te inscribes al proceso legal] y contar con la residencia española (no es necesaria la nacionalidad).

7. ¿Puedo entrar al CPE si soy extranjero o no vivo en España?

Sí, puedes entrar en el CPE siendo extranjero, pero tienes que vivir en España. Si no reúnes los requisitos, podrás hacer la formación igualmente pero debes saber que no podrás presentarte al proceso legal.

8. ¿Qué diferencia este curso de los demás?

Esta formación está especializada en culturismo y powerlifting. Además, los profesores son personas que entrenan a atletas, por lo que están actualizados y lo que te van a enseñar está basado en ciencia y su experiencia. Además, nuestras clases son online, por lo que podrás verlas como y cuando tú quieras.

Otra de las grandes diferencias es que aprenderás habilidades que te harán mejor entrenador: comunicación, emprendimiento digital, marketing digital, entre otros. También te rodearás de una comunidad de personas con un mismo objetivo (ser entrenador online), además de desvirtualizar a algunos de tus profesores en el evento anual.

Finalmente, destacamos por nuestra especialización en legalidad para ser entrenador personal y dietista, así como por nuestra transparencia: pocas academias ofrecen tanta información antes de pedir tu número de teléfono o de llamarte.

9. ¿Cómo funcionan las clases de la academia online de Fit Generation?

Tendrás acceso a las clases cuando quieras y como quieras: en casa mientras desayunas antes de ir al gimnasio, de camino al trabajo o a la universidad, dando un paseo... Además, podrás aumentar la velocidad de reproducción a x1,25, x1,5, x1,75 o x2 y así verlas en menos tiempo.

10. ¿Qué pasa si no apruebo el proceso de acreditación de competencias?

Podrás repetir la parte que hayas suspendido. Aun así, esto no debería preocuparte porque tras 3 años preparando este proceso legal, nuestros alumnos tienen una tasa de aprobados de casi el 100 %.

11. ¿El Certificado de Profesionalidad de Acondicionamiento Físico me permite trabajar en un gimnasio?

Sí, ya que este certificado de profesionalidad es emitido tras aprobar un proceso legal y oficial con el que podrás ejercer en toda España.

12. ¿Podré montar mi propio negocio de asesorías?

Así es. De hecho, esta formación está creada específicamente para prepararte para ser entrenador personal online y que puedas aprender de cómo nuestros profesores hacen para vivir principalmente de hacer asesorías online.

13. ¿Podré ejercer en toda España?

Tras acabar el proceso de acreditación de competencias y obtener el Certificado de Profesionalidad de Acondicionamiento Físico, podrás ejercer en todas las comunidades autónomas de España, sin excepción.

Si quieres conocer el porqué, lo tienes explicado en este [**artículo del blog**](#).

14. ¿A partir de cuándo puedo ejercer legalmente?

En cuanto apruebes el proceso de acreditación de competencias conseguirás tu título y podrás ejercer de forma 100 % legal.

15. ¿Puedo inscribirme al proceso de acreditación de competencias profesionales en una comunidad autónoma distinta a la comunidad autónoma en la que vivo?

No. El proceso de acreditación de competencias es siempre en la comunidad autónoma en la que vives. De hecho, se te pide en el proceso de inscripción a este proceso legal el certificado de empadronamiento.

¿Tienes alguna duda pendiente?
¿Listo para dar el próximo paso?

Esríbenos por WhatsApp

