

CERTIFICACIÓN IFBB PRO TRAINER



SEMANA 1:

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN

Resumen: Fundamentos para estructurar una preparación competitiva: objetivos, evaluación inicial, cronograma y variables que influirán en el proceso.



SEMANA 2:

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN

Resumen: Enfoques nutricionales para optimizar rendimiento y composición corporal según etapa, adherencia, disponibilidad energética y necesidades del atleta.



SEMANA 3:

QUEMADORES DE GRASA

Resumen: Revisión de suplementos y compuestos utilizados para la pérdida de grasa, su evidencia, aplicaciones prácticas y consideraciones de seguridad.



SEMANA 4:

MÉTODOS DE CARDIO

Resumen: Tipos de cardio, dosificación, progresión e integración con entrenamiento y dieta para aumentar el gasto energético sin comprometer la recuperación.



SEMANA 5:

EL MES FINAL

Resumen: Ajustes clave del último mes antes de competir: seguimiento, refinamiento de la condición y toma de decisiones estratégicas.



SEMANA 6:

PROTOCOLOS DE PEAK WEEK

Resumen: Manipulación final de variables como agua, sodio, carbohidratos y volumen de entrenamiento para llegar en la mejor condición al escenario.



SEMANA 7:

REVERSIÓN POST-COMPETENCIA

Resumen: Estrategias para salir de la preparación, recuperar salud y rendimiento, controlar el rebote y restablecer hábitos sostenibles.

CERTIFICACIÓN IFBB PRO TRAINER



SEMANA 8:

ANÁLISIS DE SANGRE EN COMPETENCIA Y POST-COMPETENCIA

Resumen: Interpretación básica de biomarcadores relevantes antes y después del show para monitorear salud, recuperación y decisiones de seguimiento.



SEMANA 9:

FISIOLOGÍA DEL BALANCE HORMONAL I

Resumen: Bases del sistema endocrino y de las hormonas más relevantes para rendimiento, composición corporal y adaptación al entrenamiento.



SEMANA 10:

FISIOLOGÍA DEL BALANCE HORMONAL II

Resumen: Continuación del estudio hormonal aplicada al atleta, con énfasis en interacción entre ejes, regulación y efectos fisiológicos.



SEMANA 11:

FISIOLOGÍA MUSCULAR Y ENDOCRINA

Resumen: Relación entre fisiología muscular y endocrina en hipertrofia, recuperación, rendimiento y respuesta al estímulo de entrenamiento.



SEMANA 12:

AJUSTES Y FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PARA COMPETENCIA — POR NEIL HILL

Resumen: Recomendaciones prácticas para afinar una preparación competitiva, corregir detalles finales y priorizar los elementos esenciales del proceso.



SEMANA 13:

SEMINARIOS DE COACHING CON INVITADOS ESPECIALES

Resumen: Sesiones aplicadas con expertos invitados para profundizar en casos reales, metodología de coaching y toma de decisiones.



SEMANA 14:

SEMINARIOS DE COACHING CON INVITADOS ESPECIALES

Resumen: Continuación de los seminarios con invitados especiales, orientada a integración práctica, discusión avanzada y resolución de dudas.