

CERTIFICACIÓN IFBB PRO TRAINER

TEMARIO ACADÉMICO

SEMANA

01

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 01 Introducción y esquematización de las variables del entrenamiento

BLOQUE 02 Volumen de entrenamiento intrasesión

SEMANA

02

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 03 Volumen de entrenamiento intrasemanal

BLOQUE 04 Modelos de entrenamiento basados en el volumen

SEMANA

03

QUEMADORES DE GRASA

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 05 Cargas de entrenamiento I

BLOQUE 06 Cargas de entrenamiento II

SEMANA

04

MÉTODOS DE CARDIO

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 07 Selección y categorización de ejercicios

BLOQUE 08 Comparación y gestión de la selección de ejercicios

SEMANA

05

EL MES FINAL

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 09 Frecuencia y distribución del entrenamiento I

BLOQUE 10 Frecuencia y distribución del entrenamiento II

CERTIFICACIÓN IFBB PRO TRAINER

TEMARIO ACADÉMICO

SEMANA

06

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.

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 11 Variación del entrenamiento para la hipertrofia

SEMANA

07

REVERSIÓN POST-COMPETENCIA

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 12 Monitoreo y progresión intrasesión

SEMANA

08

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.

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 13 Monitoreo y progresión intrasemanal

SEMANA

09

FISIOLOGÍA DEL BALANCE HORMONAL I

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 14 Recuperación y flexibilidad de la prescripción

SEMANA

10

FISIOLOGÍA DEL BALANCE HORMONAL II

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 15 Programación de la hipertrofia en categorías de culturismo



CERTIFICACIÓN IFBB PRO TRAINER

TEMARIO ACADÉMICO

SEMANA

11

FISIOLOGÍA MUSCULAR Y ENDOCRINA

RESUMEN

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

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

BLOQUE 16 Cierre y análisis del bloque 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.