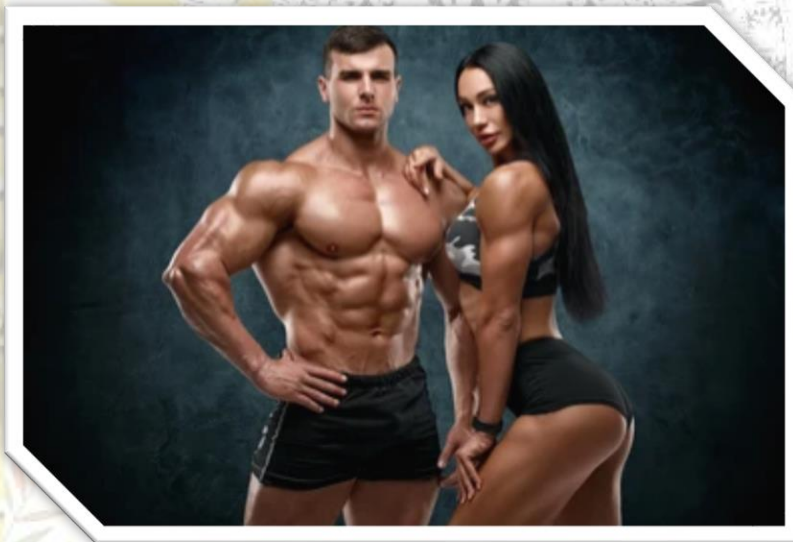




**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN
PREPARACION FISICA EN EL FISICOCULTURISMO & FITNESS**

PREPARACION FISICA EN EL FISIOCULTURISMO & FITNESS



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador, preparador físico y/o promotor de la salud en la comprensión y análisis de la preparación física en el Fisicoculturismo y Fitness considerando bases técnico-científicas actualizadas para la optimización de los resultados a nivel competitivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del Fisicoculturismo & Fitness.
- Establecer la metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría y/o cliente en el Fisicoculturismo & Fitness para el correcto seguimiento, control y monitoreo en la preparación física con enfoque competitivo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES PRESENCIAL
<ul style="list-style-type: none"> Examen teórico-práctico al término de cada módulo con calificación mínima de 6.0 de cada módulo y promedio general de 7.0
EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES ONLINE
<ul style="list-style-type: none"> Entrega de resumen por cada sesión.

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Introducción al Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
IFF-1 IFF-1.1 IFF-1.2 IFF-1.3 IFF-1.4 IFF-1.5 IFF-1.6	Introducción al Fisicoculturismo Surgimiento. Principales precursores. "Golden Age" (Era dorada). Principales promotores. Fisicoculturismo y el Fitness Fisicoculturismo en la actualidad.	1.0	1.0
IFF-2 IFF-2.1 <i>IFF-2.1.1</i> <i>IFF-2.1.2</i> IFF-2.2 <i>IFF-2.2.1</i> IFF-2.3 <i>IFF-2.3.1</i>	El entrenamiento en el Fisicoculturismo La simetría y armonía en el Fisicoculturismo <i>Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular</i> <i>Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas</i> El entrenamiento intenso y el fallo muscular <i>Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty</i> Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad <i>Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento</i>	1.0	1.0
IFF-3 IFF-3.1 <i>IFF-3.1.2</i> IFF-3.2 <i>IFF-3.2.1</i> <i>IFF-3.2.2</i>	Nutrición y Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo & Fitness Introducción a la periodización nutricional en el(la) Fisicoculturista y categorías Fitness <i>Introducción a los criterios kilo calóricos y macro nutrimentales por periodos</i> Introducción a las sustancias consideradas ayudas ergogénicas <i>Introducción a las ayudas ergogénicas Nutricionales</i> <i>Introducción a las ayudas ergogénicas No-nutricionales</i>	1.0	1.0
Carga de horas académicas subtotal		3.0	3.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Entrenamiento de la musculatura de los pectorales, la complejo dorsal y deltoides.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
PED-1	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Pectorales y sus variaciones.	4.0	2.0
PED-1.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga).		
PED-1.1.1	<i>Lagartijas (Push-up) y sus variaciones.</i>		
PED-1.2	Peso y movimiento libre.		
PED-1.2.1	<i>Press de banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i>		
PED-1.2.3	<i>Aperturas "Cristos" en banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i>		
PED-1.2.4	<i>Cross over (Ascendente, descendente y horizontal).</i>		
PED-1.3	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
PED-1.3.1	<i>Peck Deck.</i>		
PED-1.3.2	<i>Peck fly.</i>		
PED-1.3.3	<i>Press posición sentado y acostado.</i>		
PED-2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos de la espalda y sus variaciones.	4.0	2.0
PED-2.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga).		
PED-2.1.1	<i>Dominadas abiertas y cerradas con agarre neutro, supino y prono.</i>		
PED-2.1.2	<i>Extensiones de cadera con tren superior y tren inferior.</i>		
PED-2.1.3	<i>Extensiones de cadera trabajo con Fitball.</i>		
PED-2.2	Peso y movimiento libre.		
PED-2.2.1	<i>Remo horizontal con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-2.2.2	<i>Remo vertical con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-2.2.3	<i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-2.2.4	<i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-2.2.5	<i>Remo a 1 mano con y sin apoyo.</i>		
PED-2.2.6	<i>Pull over (Mancuerna).</i>		
PED-2.2.7	<i>Deadlift (Peso muerto) olímpico y sumo.</i>		
PED-2.3	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
PED-2.3.1	<i>Pull Down con barra amplia, triangulo y agarres individuales.</i>		
PED-2.3.2	<i>Pull Over posición parado y acostado.</i>		
PED-2.3.3	<i>Dominada con maquina asistida.</i>		
PED-3	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Deltoides y sus variaciones.	4.0	2.0
PED-3.1	Peso y movimiento libre.		
PED-3.1.1	<i>Press militar, Ranger y Arnold, abierto y cerrado.</i>		
PED-3.1.2	<i>Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.</i>		
PED-3.1.3	<i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-3.1.4	<i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i>		
PED-3.1.5	<i>"Shurgs" encogimientos simples y con curl.</i>		
PED-3.2	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
PED-3.2.3			

PED-3.2.4 PED-3.2.5 PED-3.3	<p><i>Press militar y Ranger, abierto y cerrado.</i></p> <p><i>Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.</i></p> <p><i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono.</i></p> <p><i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono.</i></p> <p><i>Peck fly invertido.</i></p> <p>Trabajo en máquinas de aislamiento con movimiento normal he invertido.</p>		
PED-4 PED-4.1 PED-4.2 PED-4.3 PED-4.4	<p>Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento de los músculos del pecho, la espalda y los deltoides.</p> <p>Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento".</p> <p>Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".</p> <p>Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio".</p> <p>Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".</p>	4.0	
Carga de horas académicas subtotal		16.0	

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Entrenamiento de la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
BTA-1 BTA-1.1 BTA-1.1.1 BTA-1.1.2 BTA-1.1.3 BTA-1.1.4 BTA-1.1.5 BTA-1.2 BTA-1.2.1 BTA-1.2.2	<p>Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Bíceps y sus variaciones.</p> <p>Peso y movimiento libre.</p> <p><i>Curl libre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).</i></p> <p><i>Curl predicador supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).</i></p> <p><i>Curl spider supino agarre neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).</i></p> <p><i>Curl concentrado agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y polea).</i></p> <p><i>Curl tras nuca agarre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).</i></p> <p>Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).</p> <p><i>Curl predicador agarre supino, neutro y prono.</i></p> <p><i>Curl Nautilus e isoláterales.</i></p>	4.0	2.0
BTA-2 BTA-2.1 BTA-2.1.1 BTA-2.1.2 BTA-2.1.3 BTA-2.2 BTA-2.2.1 BTA-2.2.2 BTA-2.2.3	<p>Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Tríceps u sus variaciones.</p> <p>Bodyweight (Ejercicios de auto-carga).</p> <p><i>"Dips" o fondos" en paralelas.</i></p> <p><i>"Dipings" o fondos entre bancos.</i></p> <p><i>Extensiones en barra fija a la frente y tras nuca.</i></p> <p>Peso y movimiento libre.</p> <p><i>Extensión de pie con barra, cuerda y agarre.</i></p> <p><i>Copa sentado y parado.</i></p> <p><i>Patada de mula cerrado y abierto.</i></p>	4.0	2.0

<p>BTA-2.2.4 BTA-2.2.5 BTA-2.2.6 BTA-2.3 BTA-2.3.1 BTA-2.3.2</p>	<p><i>Extensiones, acostado a 1 mano.</i> <i>Press Francés.</i> <i>Rompe cráneos.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales). <i>Extensiones en maquina tipo predicador.</i> <i>Extensiones Nautilus e isoláterales.</i></p>		
<p>BTA-3 BTA-3.1 BTA-3.1.1 BTA3.1.2 BTA-3.1.3 BTA-3.1.4 BTA-3.1.5 BTA-3.1.6 BTA-3.1.7 BTA-3.1.8 BTA-3.1.9 BTA-3.1.10 BTA-3.1.11 BTA-3.1.12 BTA-3.1.13 BTA-3.1.14 BTA-3.1.15 BTA-3.1.16 BTA-3.1.17 BTA-3.1.18 BTA-3.2 BTA-3.2.1 BTA-3.2.2 BTA-3.2.3 BTA-3.2.4 BTA-3.2.5 BTA-3.2.6 BTA-3.3 BTA-3.3.1 BTA-3.3.2</p>	<p>Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de los músculos Abdominales y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga) y peso libre. <i>Secuencia tórax-pubis (Acostado y en suspensión).</i> <i>Golden abs (Abdominal completa).</i> <i>Short abs.</i> <i>Crunch.</i> <i>Sit-up get up.</i> <i>Hangin Sit-up (Suspensión).</i> <i>Lat abs.</i> <i>Secuencia pubis-tórax (acostado, en suspensión y en posición de plancha).</i> <i>Encogimiento de rodillas (Posición acostado).</i> <i>Bicycle crunch (Posición acostado).</i> <i>Elevaciones en "L" (Posición acostado).</i> <i>Elevación en "L" + contracción a 90° o "Board Sit-up" (Posición acostado).</i> <i>Elevaciones de rodilla pecho (En suspensión).</i> <i>Elevaciones de pies a barra "Toes to bar" (En suspensión).</i> <i>Encogimiento de rodillas laterales para oblicuos (En suspensión).</i> <i>Escuadras paralelas, alternadas y en bicicleta. (En suspensión).</i> <i>Mountain climbers (4 puntos).</i> <i>Frog lunge (4 puntos).</i> Isométricos. <i>Plancha o "Plank" y sus variaciones.</i> <i>Rotaciones.</i> <i>Rotación rápida intermitente de pie.</i> <i>Helicópteros o "Springing tripod" (En suspensión)</i> <i>Rotaciones en barra o "Hanging wipers" (En suspensión).</i> <i>Mountain climbers cruzados.</i> Auxotónicas. <i>Roll out.</i> <i>Inch worm.</i></p>	<p>4.0</p>	<p>2.0</p>
<p>BTA-4 BTA-4.1 BTA-4.2 BTA-4.3 BTA-4.4</p>	<p>Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales. Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".</p>	<p>4.0</p>	<p>2.0</p>
<p>Carga de horas académicas subtotal</p>		<p>16.0</p>	<p>8.0</p>

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Entrenamiento de la musculatura del cuerpo inferior.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
MTI-1 MTI-1.1 MTI-1.1.1 MTI-1.1.2 MTI-1.1.3 MTI-1.1.4 MTI-1.2 MTI-1.2.1 MTI-1.2.2 MTI-1.2.3 MTI-1.2.4 MTI-1.2.5	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos del tren inferior y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga y de peso libre). <i>Sentadillas o "Squat" P1, P2, P3, Sumo, Canadiense y Pistol Squat.</i> <i>Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat".</i> <i>Extensiones de cadera para glúteo.</i> <i>Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isolaterales). <i>Maquina "Prensa" 90°, 75° y Leg press (180°).</i> <i>Maquina Jack.</i> <i>Maquina Smith.</i> <i>Maquina 3D.</i> <i>Máquina de sentadilla "Perfecta".</i>	4.0	2.0
TI-2 TI-2.1 TI-2.1.1 TI-2.1.2 TI-2.2 TI-2.3	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos cuádriceps y pantorrilla y sus variaciones. Cuádriceps <i>Leg extensión pautas biomecánicas.</i> <i>Sentadilla P1 y P2 (Jack, Smith, Perfecta, 3D y Prensa).</i> Pantorrilla Movimientos y máquinas de contracción para soleos.	4.0	2.0
MTI-3 MTI-3.1 MTI-3.2 MTI-3.3 MTI-3.4 MTI-3.5 MTI-3.6 MTI-3.7 MTI-3.8 MTI-3.9 MTI-3.10 MTI-3.10.1 MTI-3.10.2 MTI-3.10.3 MTI-3.10.4 MTI-3.10.5	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Isquiotibiales y glúteos. Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat". Progresión de desplantes con extensión de cadera. Desplantes a sesiones o "Lunge combat" en banco (Smith y Perfecta). Sentadilla laterales en desplazamiento. Sentadilla sumo y canadiense. Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo. Aislamiento de Isquiotibiales. Leg curl y progresiones. Leg curl invertido con apoyo. Aislamiento de glúteo. <i>Extensiones de cadera en banco horizontal.</i> <i>Extensiones de cadera con arnés (pierna extendida, patada y abducción).</i> <i>Puente en hombro (Barra, Mancuerna, Smith y Fit-Ball).</i> <i>Máquina de Abducciones (posición sentado e invertido).</i> <i>Máquina de extensión de pie específica o con prensa 75°.</i>	4.0	2.0
TI-4 TI-4.1 TI-4.2 TI-4.3	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento del tren inferior. Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".	4.0	2.0

TI-4.4	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".		
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Metodología del Entrenamiento			
		CARGA HORARIA	
No.	CONTENIDOS	PRESENCIAL	ONLINE
ME-1	Introducción al Acondicionamientos físico.		
ME-1.1	Antecedentes históricos del acondicionamiento físico		
ME-1.2	Estructura del acondicionamiento físico		
ME-1.3	Acondicionamiento físico por edades		
ME-1.4	Estructura de entrenamientos generales e inductivos		
ME-1.5	Conceptos base, biomecánica y kinesiología		
<i>ME-1.5.1</i>	<i>Historia de la Biomecánica y conceptos clave.</i>		
<u>ME-1.5.1.1</u>	<u>Biomecánica Médica</u>		
<u>ME-1.5.1.2</u>	<u>Biomecánica Deportiva</u>		
<u>ME-1.5.1.3</u>	<u>Biomecánica Fisioterapéutica</u>	4.0	2.0
ME-1.5.2	Kinesiología y conceptos clave.		
<u>ME-1.5.2.1</u>	<u>Movimiento</u>		
<u>ME-1.5.2.2</u>	<u>Ergonomía</u>		
ME-1.6	Capacidades físicas-deportivas o condicionales		
<i>ME-1.6.1</i>	<i>Fuerza</i>		
<i>ME-1.6.2</i>	<i>Resistencia</i>		
<i>ME-1.6.3</i>	<i>Velocidad</i>		
<i>ME-1.6.4</i>	<i>Flexibilidad</i>		
ME-1.7	Capacidades coordinativas y propiocepción		
ME-2	Anamnesis, registro y formato de entrevista.		
ME-2.1	Entrevista inicial del asesorado		
<i>ME-2.1.1</i>	<i>Guía de entrevista inicial</i>		
<u>ME-2.1.1.1</u>	<u>Preguntas base</u>		
ME-2.1.2	Protocolos de presentación asesor-asesorado		
<u>ME-2.1.2.1</u>	<u>Volumen y modulación de voz de acuerdo a la edad del asesorado</u>		
ME-2.1.3	Proceso de valoración de condición física		
<u>ME-2.1.3.1</u>	<u>Registro de respuestas y reporte de la evaluación física inicial</u>		
<u>ME-2.1.3.2</u>	<u>Acuerdo de preparación para el inicio de las sesiones</u>		
ME-2.2	Estudios clínicos base, interpretación y valoración		
<i>ME-2.2.1</i>	<i>Química sanguínea</i>		
<i>ME-2.2.2</i>	<i>Examen general de orina</i>		
<i>ME-2.2.3</i>	<i>Biometría hemática</i>	4.0	2.0
<i>ME-2.2.4</i>	<i>Examen de hemoglobina glicosilada</i>		
ME-2.3	Formato de convenio de colaboración		
ME-3	Reporte de evaluación física, valoración y toma de medidas		
ME-3.1	Identificación de la frecuencia cardiaca en reposo		
<i>ME-3.1.1</i>	<i>Técnica de medición de pulso</i>	4.0	
<i>ME-3.1.2</i>	<i>Monitor de ritmo cardíaco</i>		

ME-3.1.3	<i>Técnica de medición y uso de banda de pecho y toma del pulso cardiaco.</i>		
ME-3.1.4	<i>Registro de resultados del ritmo cardiaco en el reporte de la evaluación física</i>		
ME-3.2	Identificación y procedimiento de la toma de estatura del asesorado		
ME-3.2.1	<i>La importancia de tomar la estatura descalzo</i>		
ME-3.2.2	<i>Pautas de medición con estadímetro o cinta métrica</i>		
<u>ME-3.2.2.1</u>	<u><i>Plano de Frankfort</i></u>		
ME-3.2.3	<i>Registro de estatura en el reporte de la evaluación física.</i>		
ME-3.3	Identificación y procedimiento de la toma de peso corporal del asesorado		
ME-3.3.1	<i>La importancia de tomar el peso corporal descalzo, con ropa mínima y sin objetos adicionales.</i>		
ME-3.3.2	<i>Postura en la báscula</i>		
ME-3.3.3	<i>Lectura de báscula</i>		
ME-3.3.4	<i>Registro de peso corporal en el reporte de la evaluación física.</i>		
ME-3.4	Identificación de balances posturales del asesorado		
ME-3.4.1	<i>Objetivos y procedimiento de la prueba</i>		
ME-3.4.2	<i>Uso del somatoscopio o plano antropométrico</i>		
ME-3.4.3	<i>Formato de análisis postural</i>		
ME-3.4.4	<i>Procedimiento de análisis postural y uso de fotografías</i>		
ME-3.4.5	<i>Registro de resultados del análisis postural en el reporte de la evaluación física</i>		
ME-3.5	Identificación del porcentaje de grasa del asesorado		
ME-3.5.1	<i>Objetivos y procedimiento de la toma de medidas</i>		
<u>ME-3.5.1.1</u>	<u><i>Procedimientos de medición de los plieques cutáneos</i></u>		
<u>ME-3.5.1.2</u>	<u><i>Uso de plicómetro</i></u>		
<u>ME-3.5.1.3</u>	<u><i>Plieques cutáneos y técnicas de medición</i></u>		
ME-3.5.2	<i>Registro de plieques cutáneos en el reporte de la evaluación física</i>		
ME-3.6	Índice cintura cadera (ICC)		
ME-3.6.1	<i>Objetivos y procedimientos del cálculo de índice de cintura y cadera</i>		
<u>ME-3.6.1.1</u>	<u><i>Técnica de medición de la circunferencia de cintura con cinta métrica</i></u>		
<u>ME-3.6.1.2</u>	<u><i>Técnica de medición de la circunferencia de cadera con cinta métrica</i></u>		
ME-3.6.2	<i>Registro de medidas y resultado del cálculo de ICC en el reporte de la evaluación física</i>		
ME-4	Test de evaluaciones físicas		
ME-4.1	Historia, conceptos e importancia de la implementación de test de evaluación física para la prescripción y dosificación de ejercicio		
ME-4.2	Índice de adaptación al esfuerzo		
ME-4.2.1	<i>Objetivo y procedimiento de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo</i>		
<u>ME-4.2.1.1</u>	<u><i>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco durante los</i></u>		
<u>ME-4.2.1.2</u>	<u><i>Test</i></u>		
<u>ME-4.2.1.3</u>	<u><i>Test de Ruffier</i></u>		
<u>ME-4.2.1.4</u>	<u><i>Test de Ruffier-Dickson</i></u>		
ME-4.2.2	<i>Registro de resultados de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo en el reporte de la evaluación física.</i>		
ME-4.3	Índice de fuerza		
ME-4.3.1	<i>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de fuerza</i>		
ME-4.3.2	<i>Test de 1RM</i>		
<u>ME-4.3.2.1</u>	<u><i>Selección de ejercicios de levantamiento</i></u>		
		DEPORTIVAS & TERAPÉUTICAS	2.0
		4.0	

<p><u>ME-4.3.2.2</u> <u>ME-4.3.2.3</u> <u>ME-4.3.2.4</u> ME-4.3.3</p> <p>ME-4.4 ME-4.4.1 <u>ME-4.4.1.1</u> ME-4.4.2 <u>ME-4.4.2.1</u> <u>ME-4.4.2.2</u> <u>ME-4.4.2.3</u> <u>ME-4.4.2.4</u> <u>ME-4.4.2.5</u> ME-4.4.3</p> <p>ME-4.5 ME-4.5.1 ME-4.5.2 <u>ME-4.5.2.1</u> <u>ME-4.5.2.2</u> ME-4.5.3 ME-4.5.4</p>	<p><u>Ejecución y corrección de los ejercicios de levantamiento</u> <u>Fase de máximo esfuerzo y técnica de respiración</u> <u>Rango de repeticiones optimas</u></p> <p>Registrando los resultados del Test de 1 RM en el reporte de la evaluación física</p> <p>Test de Resistencia aeróbica para determinar el Vo2max</p> <p><u>Objetivo y procedimiento de la prueba de resistencia aeróbica</u> <u>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco en los Test</u></p> <p><u>Test y protocolos para determinar la resistencia aeróbica, VO2max</u> <u>Test Harvard</u> <u>Test Queen collage</u> <u>Test Cooper</u> <u>Test Burpee</u> <u>Test Rockport</u></p> <p>Registro de resultados de los test de resistencia aeróbica en el reporte de la evaluación física</p> <p>Índice de flexo-elasticidad</p> <p><u>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de flexo-elasticidad</u> <u>Selección de pruebas de flexo-elasticidad</u> <u>Test de flexo-elasticidad de la coxofemoral</u> <u>Test de la flexo-elasticidad de la cintura escapular</u></p> <p>Posturas, posiciones y sus fases en las pruebas de flexo-elasticidad</p> <p>Registro de los resultados de la prueba de flexo-elasticidad en el reporte de la evaluación física</p>		2.0
<p>ME-5 ME-5.1 ME-5.1.1 ME-5.1.2 ME-5.1.3 ME-5.1.4 <u>ME-5.1.4.1</u> <u>ME-5.1.4.2</u> <u>ME-5.1.4.3</u> ME-5.1.5 ME-5.1.6 ME-5.1.7 ME-5.2 ME-5.2.1 ME-5.2.2 <u>ME-5.2.2.1</u> <u>ME-5.2.2.2</u> <u>ME-5.2.2.3</u> ME-5.3 ME-5.3.1 ME-5.3.2 ME-5.3.3 ME-5.3.4 ME-5.3.5</p>	<p>Sistemas de entrenamiento y sus fases</p> <p>Calentamiento</p> <p><u>Importancia del calentamiento</u> <u>Métodos de calentamiento</u> <u>Tiempos de calentamiento</u> <u>Orden del calentamiento</u> <u>Estiramientos</u> <u>Movimientos articulares</u> <u>Estimulación cardiovascular</u></p> <p>Calentamiento y calistenia</p> <p><u>Introducción y principios de la calistenia</u> <u>Calistenia y Bodyweight</u></p> <p>Flexo-elasticidad</p> <p><u>Flexibilidad y elasticidad</u> <u>Desarrollo de flexo-elasticidad y métodos de entrenamiento</u> <u>Flexo-elasticidad estático-progresivo</u> <u>Flexo-elasticidad Dinámica</u> <u>Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).</u></p> <p>Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales</p> <p><u>Entrenamiento de "Acondicionamiento físico"</u> <u>Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones</u> <u>Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones</u> <u>Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones</u> <u>Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones</u></p>	4.0	2.0

<p>ME-6 ME-6.1 ME-6.1.1 ME-6.1.2 ME-6.1.3 ME-6.1.4 ME-6.2 ME-6.2.1 ME-6.2.2 ME-6.2.3 ME-6.2.4 ME-6.3 ME-6.3.1 ME-6.3.2 ME-6.3.3 ME-6.3.4 ME-6.3.5 ME-6.3.6 ME-6.3.7 ME-6.4 ME-6.4.1 ME-6.4.2 ME-6.4.3 ME-6.4.4 ME-6.4.5 ME-6.5 ME-6.5.1 ME-6.5.2 ME-6.5.3</p>	<p>Sistemas de entrenamiento basados en la hipertrofia muscular Hipertrofia muscular y fuerza Concepto base de "aislamiento" y "fascículos musculares" Densidades de trabajo y descanso Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body" Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider" Sistemas Primarios, organización por semana-día de entrenamiento Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular) Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos) Sistema Primario Sinérgico (1 músculo agónico con sus músculos involucrados) Sistema Primario músculos independientes Sistemas Secundario, organización por sesión y tiempo de entrenamiento Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito) Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9) Sistema Secundario "Alternado" Sistema Secundario "Exhaustivo" Sistema Secundario "Súper serie" Sistema Secundario "Serie gigante" Sistema Secundario "Secuenciales" o combo Sistemas Terciarios, organización por tipo de estimulación en cada ejercicio durante el entrenamiento Sistema Terciario "Positivas" & "Negativas" Sistema Terciario Positiva forzada y negativa forzada Sistema Terciario inducción isométrica Sistema Terciario inducción polimétrica Sistema Terciario contracción "Hiper-rapidas" Estructura y diseño del formato de una rutina de entrenamiento de hipertrofia Criterios y diseño de formato para una rutina nivel básico Criterios y diseño de formato para una rutina nivel intermedio Criterios y diseño de formato para una rutina nivel avanzado</p>	<p>4.0</p>	<p>2.0</p>
<p>ME-7 ME-7.1 ME-7.1.1 ME-7.1.2 ME-7.1.3 ME-7.1.4 ME-7.1.5 ME-7.1.6 ME-7.1.7 ME-7.1.8 ME-7.1.9 ME-7.1.9.1 ME-7.1.9.2 ME-7.1.9.3 ME-7.2 ME-7.2.1 ME-7.2.2 ME-7.2.2.1</p>	<p>Diseño de programa de acondicionamiento físico Elaboración del programa de acondicionamiento físico Selección de ejercicios de fuerza Programación de series Programación de repeticiones Programación de descansos Modo de trabajo Tiempo de trabajo Método de trabajo Organización del trabajo Asignación de ejercicios de flexo-elasticidad Selección de ejercicios de flexo-elasticidad Programación de series de ejercicios de flexo-elasticidad Programación de tiempos y duración de ejercicios de flexo-elasticidad Diseño de formato anexo de plan de acción de emergencia Teléfonos de emergencia Croquis de las instalaciones Rutas de acceso y evacuación</p>	<p>4.0</p>	<p>2.0</p>

ME-8	Aplicación y practica del programa de acondicionamiento físico		
ME-8.1	Explicación para la aplicación el programa de acondicionamiento físico al asesorado		
ME-8.1.1	<i>Aplicación de la primer sesión</i>		
ME-8.1.2	<i>Descripción de los resultados de la valoración del nivel de condición física</i>		
ME-8.1.3	<i>Explicación de las tareas a realizar en cinco semanas</i>		
ME-8.1.4	<i>Mención de la cantidad de sesiones programadas</i>		
ME-8.1.5	<i>Firma del convenio de colaboración</i>		
ME-8.2	Aplicación de los ejercicios para el calentamiento		
ME-8.2.1	<i>Ejecución en la parte inicial de cada sesión</i>		
ME-8.2.2	<i>Aplicación de los ejercicios de calentamiento en orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular</i>		
ME-8.2.3	<i>Cumplimiento de los objetivo de la sesión</i>		
ME-8.2.4	<i>Indicaciones de ejecución de los ejercicios de calentamiento al asesorado</i>		
ME-8.2.5	<i>Duración optima promedio de 10 a 15 minutos</i>		
ME-8.2.6	<i>Lectura en el monitor de ritmo cardiaco periódica</i>		
ME-8.2.7	<i>Correcciones frecuentes de ejecución al asesorado</i>		
ME-8.3	Dirección de la ejecución de las técnicas de levantamiento contra resistencia y sus variantes		
ME-8.3.1	<i>Ajustes en la sesión programada a las condiciones y recursos disponibles</i>		2.0
ME-8.3.2	<i>Lecturas de frecuencia cardiaca periódica</i>		
ME-8.3.3	<i>Uso de correcciones oportunas en postura, velocidad de ejecución, tiempos de descanso, rangos de movimiento y técnica de respiración al asesorado</i>		
ME-8.3.4	<i>Cumplimiento de tiempos programados de descanso, las series, las repeticiones, el peso a levantar de acuerdo al objetivo de la sesión</i>	4.0	
ME-8.4	Dirección de la ejecución de las técnicas de ejercicio aeróbico y sus variantes		
ME-8.4.1	<i>Ajuste de la sesión de acuerdo a las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles</i>		
ME-8.4.2	<i>Monitoreo de frecuencia cardiaca cada cinco minutos durante la actividad</i>		
ME-8.4.3	<i>Uso de correcciones oportunas de la postura corporal y la respiración por la nariz del participante</i>		
ME-8.4.4	<i>Cumplimiento del modo, la duración, la intensidad, la frecuencia y el ritmo de progresión de acuerdo al objetivo de la sesión</i>		
ME-8.5	Dirección de la ejecución de las técnicas de flexo-elasticidad		
ME-8.5.1	<i>Ajustes de la sesión de acuerdo a las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles</i>		
ME-8.5.2	<i>Uso de correcciones oportunas en postura y ángulo articular</i>		
ME-8.5.3	<i>Cumplimiento de los tiempos de tensión y relajamiento</i>		
Carga de horas académicas subtotal		32.0	16.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
FF-1 FF-1.1 FF-1.2 FF-1.3 FF-1.4 FF-1.5 FF-1.6	Introducción al Fisicoculturismo Surgimiento. Principales precursores. “Golden Age” (Era dorada). Principales promotores. Fisicoculturismo y el Fitness Fisicoculturismo en la actualidad.	2.0	1.0
FF-2 FF-2.1 <i>FF-2.1.1</i> <i>FF-2.1.2</i> FF-2.2 <i>FF-2.2.1</i> FF-2.3 <i>FF-2.3.1</i>	Introducción al entrenamiento en el Fisicoculturismo La simetría y armonía en el Fisicoculturismo <i>Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular</i> <i>Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas</i> El entrenamiento intenso y el fallo muscular <i>Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty</i> Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento	2.0	1.0
FF-3 FF-3.1 <i>FF-3.1.2</i> FF-3.2 <i>FF-3.2.1</i> <i>FF-3.2.2</i>	Introducción a la nutrición y Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo. Introducción a la periodización nutricional en el(la) Fisicoculturista & categorías Fitness <i>Criterios kilo calóricos y macro nutrimentales por periodos</i> Sustancias consideradas ayudas ergogénicas <i>Introducción a las ayudas ergogénicas Nutricionales</i> <i>Introducción a las ayudas ergogénicas No-nutricionales</i>	8.0	4.0
FF-4	Federaciones, Asociaciones, Empresas & Eventos en el Fisicoculturismo y Fitness <i>** (Sujetas a calendario, vigencia y actividad).</i>	4.0	2.0
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0



MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Nutrición en Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
NFF-1	Introducción a la nutrición en el Fisicoculturismo		
NFF-1.1	Metabolismo		
NFF-1.1.1	Anabolismo		
NFF-1.1.2	Catabolismo		
NFF-1.2	Anabólica Drive		
NFF-1.3	Fases de sueño y REM		
NFF-1.4	Potencial de hidrogeno (PH)		
NFF-1.5	Radicales libres		
NFF-1.6	Dieta		
NFF-1.7	Régimen Alimenticio		
NFF-1.8	Nutrimentos & Nutrientes		
NFF-1.8.1	Hidratos de carbono		
NFF-1.8.2	Proteínas	4.0	2.0
NFF-1.8.3	Lípidos		
NFF-1.8.4	Vitaminas		
NFF-1.8.5	Minerales		
NFF-1.9	Suplemento alimenticio		
NFF-1.10	Complemento alimenticio		
NFF-1.11	Ayuda ergo génica		
NFF-2	Registro, historia clínica del(la) asesorad@ (anamnesis)		
NFF-2.2	Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional"		
NFF-2.2.1	Formato de entrevista presencial; datos observables y medibles.		
NFF-2.2.2	Motivo de asesoría		
NFF-2.2.3	Técnica de rapport y el encuadre		
NFF-2.2.4	Meta/objetivo y acuerdos/compromisos del asesorado		
NFF-2.2.5	Índice de masa corporal (medición peso y estatura)		
NFF-2.2.6	Medida de brazo		
NFF-2.2.7	Medida de cintura		
NFF-2.2.8	Medida de cadera		
NFF-2.2.9	Medida de la pierna		
NFF-2.2.10	Determinación de la complejión a través de la medición de la circunferencia de la muñeca con relación a la estatura y el género		
NFF-2.2.11	Determinación del peso ideal según las tablas estandarizadas para México		
NFF-2.2.12	México		
NFF-2.2.13	Registro de los datos observados & retroalimentación al(la) asesorad@		
NFF-2.2.14	Información de contacto del asesorado (Fecha/Nombre completo/genero/fecha de nacimiento/profesión u oficio/ teléfono/ email)		
NFF-2.2.15			
NFF-2.2.16	Factores de riesgo hereditarios mencionados por el asesorado,		
NFF-2.2.17	Presencia de síntomas específicos referidos por el asesorado		
NFF-2.2.18	Hábitos culturales familiares, referidos por el asesorado		
NFF-2.3	Información gastrointestinal referida por el asesorado		
NFF-2.3.1	Hábitos adictivos referidos por el asesorado		
NFF-2.3.2	Revisión del registro de identificación y antecedentes elaborado		
NFF-2.3.3	Medidas brazo, tomadas en la entrevista presencial		
NFF-2.3.4			

<p>NFF-2.3.5</p> <p>NFF-2.4</p> <p>NFF-2.4.1</p> <p>NFF-2.4.2</p> <p>NFF-2.4.3</p> <p>NFF-2.4.4</p> <p>NFF-2.4.5</p> <p>NFF-2.5</p> <p>NFF-2.5.1</p> <p>NFF-2.5.2</p> <p>NFF-2.5.3</p> <p>NFF-2.5.4</p> <p>NFF-2.5.5</p> <p>NFF-2.5.6</p> <p>NFF-2.5.8</p>	<p><i>Medida de la cintura a la altura del ombligo, tomadas en la entrevista presencial</i></p> <p><i>Medida de cadera, tomadas en la entrevista presencial</i></p> <p><i>Medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, tomadas en la entrevista presencial</i></p> <p><i>Determinación de la complejidad es chica, mediana o grande, de acuerdo a lo establecido en la entrevistas presencial</i></p> <p><i>Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional"</i></p> <p><i>Hábitos nutricionales referidos por el asesorado</i></p> <p><i>Hábitos de bebidas referidos por el asesorado</i></p> <p><i>Hábitos de sueño y descanso, referidos por el asesorado</i></p> <p><i>Información de práctica de actividad física regular como ejercicio</i></p> <p><i>Información psicosocial/emocional referida por el asesorado</i></p> <p><i>Bitácora de asesorías</i></p> <p><i>Fechas de inicio del programa</i></p> <p><i>Fecha de etapas del programa</i></p> <p><i>Avances en el objetivo de la asesoría</i></p> <p><i>Registro de cambios y mejora en hábitos, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i></p> <p><i>Registro de apego al programa recomendado al asesorado</i></p> <p><i>Autoevaluación del asesorado</i></p> <p><i>Comparación de los datos cuantitativos de Masa corporal por la medición de edad, peso, estatura, medidas de brazo, cintura, cadera y pierna, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i></p>	<p>6.0</p>	<p>3.0</p>
<p>NFF-3</p> <p>NFF-3.1</p> <p>NFF-3.1.1</p> <p>NFF-3.1.2</p> <p>NFF-3.1.3</p> <p>NFF-3.1.4</p> <p>NFF-3.1.5</p> <p>NFF-3.1.6</p> <p>NFF-3.1.7</p> <p>NFF-3.1.8</p> <p>NFF-3.1.9</p> <p>NFF-3.2</p> <p>NFF-3.2.1</p> <p>NFF-3.2.2</p> <p>NFF-3.2.3</p> <p>NFF-3.2.4</p> <p>NFF-3.2.5</p> <p>NFF-3.2.6</p> <p>NFF-3.2.7</p> <p>NFF-3.2.8</p>	<p>Dieto calculo</p> <p><i>Cálculos de gasto de energía I</i></p> <p><i>Historia y necesidades de calcular el gasto energético</i></p> <p><i>Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)</i></p> <p><i>Factores del gasto energético I</i></p> <p><i>Gasto energético en reposo</i></p> <p><i>Actividad Física</i></p> <p><i>Laboral</i></p> <p><i>Deportiva</i></p> <p><i>Académica</i></p> <p><i>Sexual</i></p> <p><i>Cálculos de gasto de energía II</i></p> <p><i>Factores del gasto energético II</i></p> <p><i>Efecto térmico del alimento</i></p> <p><i>Merma digestiva</i></p> <p><i>Estrés psicológico</i></p> <p><i>Estrés metabólico</i></p> <p><i>Gasto energético subtotal</i></p> <p><i>Ajustes de cálculo por objetivo</i></p> <p><i>Gasto energético total</i></p>	<p>6.0</p>	<p>3.0</p>
<p>NFF-4</p> <p>NFF-4.1</p> <p>NFF-4.2</p>	<p>Sistema de equivalentes</p> <p><i>Sistema de equivalentes mexicano</i></p> <p><i>Influencia sodio-potasio en el manejo de RA's alcalinos.</i></p>		

NFF-4.3	Influencia de carga e índice glucémico en los RA's.	6.0	3.0
NFF-4.4	Influencia de la fibra en los RA's		
NFF-4.5	Desarrollo de menús cuadrados por equivalentes.		
NFF-5	Formato, enunciados e instrucciones		
NFF-5.1	Formatos y estructura de RAs	2.0	1.0
NFF-5.2	RAs como instructivo claro y conciso		
NFF-5.3	Metodología de la instrucción escrita.		
NFF-5.4	Metodología y formato general de enunciados.		
NFF-5.5	Consejos y pautas generales.		
NFF-6	Análisis de las fases nutricionales del Fisicoculturismo		
NFF-6.1	Off season	4.0	2.0
NFF-6.2	Pre Contest		
NFF-6.2.1	Depletacion		
NFF-6.3	Contest		
NFF-6.4	Post contest		
NFF-7	Depletacion en el Fisicoculturismo & Fitness		
NFF-7.1	Historia y disciplinas deportivas que la practican	4.0	2.0
NFF-7.2	Homeostasis Celular e intercambio iónico		
NFF-7.2.1	Analizando al Sodio		
NFF-7.2.2	Analizando al Potasio		
NFF-7.2.3	Analizando al Calcio		
NFF-7.2.4	Analizando al Magnesio		
NFF-7.3	Sinergia y Antagonía Iónica		
NFF-7.4	Protocolos de administración de electrolitos		
NFF-7.5	El agua		
NFF-7.5.1	Agua intra-celular y extra-celular		
NFF-7.5.2	Cargas y descargas agua		
NFF-7.6	Diuréticos y la Diuresis		
NFF-7.6.1	Diuréticos herbales		
NFF-7.6.2	Diuréticos farmacologías		
NFF-7.7	Nutrición y Depletacion		
NFF-7.7.1	Características de la dieta en la Depletación		
NFF-7.7.2	Los Carbohidratos en la Depletación		
NFF-7.7.3	Analizando los Carbohidratos		
NFF-7.7.4	Clasificación función de los Carbohidratos		
NFF-7.7.5	Manejo inteligente de Carbohidratos		
NFF-7.7.6	¿Qué es la carga de carbohidratos y cómo se maneja?		
NFF-7.8	Programación y cálculo de la Depletación		
Carga de horas académicas subtotal		32.0	16.0

MODALIDA: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Suplementación y Complementación en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
SCFF-1 SCFF-1.1 SCFF-1.2 SCFF-1.3 SCFF-1.4 SCFF-1.5	Antecedentes Historia en la medicina Historia en la nutrición Historia en la práctica deportiva Introducción al "Anabolic Drive" Instituciones reguladoras F.D.A. W.A.D.A. y E.M.A	2.0	1.0
SCFF-2 SCFF-2.1 SCFF-2.2 SCFF-2.3 <i>SCFF-2.3.1</i> <i>SCFF-2.3.2</i> <i>SCFF-2.3.3</i> <i>SCFF-2.3.4</i> <i>SCFF-2.3.5</i> <i>SCFF-2.3.6</i> <i>SCFF-2.3.7</i> <i>SCFF-2.3.8</i> <i>SCFF-2.3.9</i> SCFF-2.4	Fundamentos metabólicos de los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Potencial de hidrogeno (PH) Radicales libres Metabolismo <i>Anabolismo</i> <i>Catabolismo</i> <i>Termogénesis</i> <i>Lipogénesis</i> <i>Gluconeogénesis</i> <i>Fosfogénesis</i> <i>Glucólisis</i> <i>Lipólisis</i> <i>Transaminación & Desaminación</i> Fases de sueño y REM	2.0	1.0
SCFF-3 SCFF-3.1 <i>SCFF-3.1.1</i> <i>SCFF-3.1.2</i> <i>SCFF-3.1.3</i> <i>SCFF-3.1.4</i> <i>SCFF-3.1.5</i>	Fundamentos nutricionales de los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Nutrimentos & Nutrientes <i>Hidratos de carbono</i> <i>Proteínas</i> <i>Lípidos</i> <i>Vitaminas</i> <i>Minerales</i>	2.0	1.0
SCFF-4 SCFF-4.1 SCFF-4.2 SCFF-4.3 SCFF-4.4 SCFF-4.5 SCFF-4.6 SCFF-4.7 SCFF-4.8 SCFF-4.9 SCFF-4.10 SCFF-4.11 SCFF-4.12 SCFF-4.13	Principales conceptos en los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Doping Suplementos Complementos Ergogénicos Adaptógenos Anabólicos no hormonales Anti-Catabólicos Anti-Oxidantes Extractos herbales Nutracéuticos Termogénico Meal Replacement (Sustitutos de comida) Gainers	6.0	3.0

SCFF-4.14 SCFF-4.14.1 SCFF-4.14.2 SCFF-4.14.3 SCFF-4.15 SCFF-4.16 SCFF-4.17 SCFF-4.18	Lipocinetico <i>Lipotrópico</i> <i>Lipolítico</i> <i>Anti-lipogénico</i> Pre-Workout Intra_workout Post-Workout Nootropico		
SCFF-5 SCFF-5.1 SCFF-5.2 SCFF-5.3 SCFF-5.4 SCFF-5.5 SCFF-5.6 SCFF-5.7 SCFF-5.8 SCFF-5.9 SCFF-5.10 SCFF-5.11 SCFF-5.12	Proteínas y aminoácidos específicos Suero de leche Caseinato Lecitina de soya Miosina Albumina BCAA's Glutamina Taurina Arginina Ornitina HMB (β -Hidroxi- β Metilbutirato) Monohidrato de Creatina	4.0	2.0
SCFF-6 SCFF-6.1 <i>SCFF-6.1.1</i> <i>SCFF-6.1.2</i> <i>SCFF-6.1.3</i> <i>SCFF-6.1.4</i>	Lipocinéticos Lipotrópicos <i>L-Carnitina</i> <i>L- Metionina</i> <i>Ácidos Grasos Omega 3 (DHA) y 6 (EPA)</i> <i>Ácidos Grasos de Cadena Media (MCT) Caprico, Caproico, Caprílico y Estéarico</i>	4.0	2.0
SCFF-7 SCFF-7.1 SCFF-7.2 SCFF-7.3 SCFF-7.4	Termogénicos Cafeína y variaciones Capsaicinas Catequinas Efedrina y pseudo-efedrina	4.0	2.0
SCFF-8 SCFF-8.1 SCFF-8.2 SCFF-8.3 SCFF-8.4 SCFF-8.5	Bebidas hidratantes e hidratación Carbohidratantes Proteínohidratantes Isotónicas Energéticas Agua	4.0	2.0
SCFF-9 SCFF-9.1 SCFF-9.2 SCFF-9.3	Elaboración de un Programa de suplementos y complementos alimenticios para el Fisicoculturismo & Fitness Logística Nutricional SyC Clasificación de programas y poblaciones Relación de SyC con deportes específicos	4.0	2.0
Carga de horas académicas subtotal		32.0	16.0

MODALIDA: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Categorías, Poses y Pintura en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
CPP-1 CPP-1.1 CPP-1.2 <i>CPP-1.2.1</i> CPP-1.3 <i>CPP-1.3.1</i> <i>CPP-1.3.2</i> <i>CPP-1.3.3</i> CPP-1.4 <i>CPP-1.4.1</i> CPP-1.5 <i>CPP-1.5.1</i> <i>CPP-1.5.2</i> CPP-1.6	Técnicas para posar en competencia categoría varonil Introducción a la historia de las poses Tipos de poses <i>Interacción atleta-entrenador</i> Puntos clave de cada pose según la categoría <i>Principales fallas</i> <i>Perspectiva según la posición de los jueces</i> <i>Perspectiva según la posición de los reflectores</i> Variables y conflictos durante el evento <i>Vestimenta</i> Soltura y seguridad de las poses <i>Presencia</i> <i>Seguridad</i> Análisis óptimo del atleta según su perfil y pose.	8.0	4.0
CPP-2 CPP-2.1 CPP-2.2 <i>CPP-2.2.1</i> CPP-2.3 <i>CPP-2.3.1</i> <i>CPP-2.3.2</i> <i>CPP-2.3.3</i> CPP-2.4 <i>CPP-2.4.1</i> CPP-2.5 <i>CPP-2.5.1</i> <i>CPP-2.5.2</i> CPP-2.6	Técnicas para posar en competencia categoría femenil Introducción a la historia de las poses Tipos de poses <i>Interacción atleta-entrenador</i> Puntos clave de cada pose según la categoría <i>Principales fallas</i> <i>Perspectiva según la posición de los jueces</i> <i>Perspectiva según la posición de los reflectores</i> Variables y conflictos durante el evento <i>Vestimenta</i> Soltura y seguridad de las poses <i>Presencia</i> <i>Seguridad</i> Análisis óptimo del atleta según su perfil y pose.	4.0	2.0
CPP-3 CPP-3.1 CPP-3.2 CPP-3.3 CPP-3.4 <i>CPP-3.4.1</i> CPP-3.5 CPP-3.6	Técnicas para pintar en competencia en Fisicoculturismo & Fitness Introducción e historia a las técnicas de pintura. Tipos de marcas de pinturas utilizadas. Material a utilizar Otras formas de bronceado previas al evento. <i>Preparación del cuerpo para una mejor penetración y fijación de la pintura.</i> Anatomía descriptiva Formas de aplicar la pintura	4.0	2.0
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Metodología del Entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
MEFF-1 MEFF-1.1 <i>MEFF-1.1.1</i> <i>MEFF-1.1.2</i> MEFF-1.2 <i>MEFF-1.2.1</i> MEFF-1.3 MEFF-1.3	Introducción al el entrenamiento en el Fisicoculturismo La simetría y armonía en el Fisicoculturismo <i>Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular</i> <i>Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas</i> El entrenamiento intenso y el fallo muscular <i>Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty</i> Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento	4.0	2.0
MEFF-2 MEFF-2.1 <i>MEFF-2.1.1</i> <i>MEFF-2.1.1</i> MEFF-2.2 MEFF-2.3 MEFF-2.4 MEFF-2.5 MEFF-2.6 MEFF-2.7	Variables del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness Volumen <i>Volumen máximo de entrenamiento VMR</i> <i>Volumen mínimo de recuperación VME</i> Intensidad Densidad Frecuencia Pilares de la hipertrofia Directrices del entrenamiento Hipertrofico Gestión de Estímulos	4.0	2.0
MEFF-3 MEFF-3.1 MEFF-3.2 MEFF-3.3 MEFF-3.4	Características y ajustes del entrenamiento por fases de la preparación física en el Fisicoculturismo & Fitness Entrenamiento en off season Entrenamiento pre-competitivo Entrenamiento durante la competencia Entrenamiento pos competencia	4.0	2.0
MEFF-4	Nomenclatura, encuadre y ajustes de los programas de entrenamiento personal (PEP) en el Fisicoculturismo & Fitness	4.0	2.0
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0



MODALIDA: Certificación		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Ayudas Ergogénicas & Dopaje en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
AED-1	Introducción a las Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo & Fitness	4.0	2.0
AED-1.1	Historia de las Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo & Fitness		
AED-1.1.1	Uso de esteroides y anabólicos a lo largo de la historia a nivel mundial.		
AED-1.1.2	Influencia en la Primera y segunda Guerra mundial		
AED-1.1.3	Influencia en los Juegos Olímpicos		
AED-1.1.4	Uso de esteroides y anabólicos a lo largo de la historia en México.		
AED-1.2	Definiciones y conceptos.		
AED-1.2.1	Esteroides		
AED-1.2.2	Anabólicos hormonales y no-hormonales		
AED-1.2.3	Diferencias principales de suplementos, complementos alimenticios y fármacos esteroideos.		
AED-1.2.4	Influencia del marketing		
AED-1.2.5	¿Qué es el "Doping"?		
AED-1.2.6	Que es el natural-doping		
AED-1.2.7	Conflicto ético.		
AED-1.2.8	Diferencia entre sustancias ergo génicas esteroides-anabólicos		
AED-1.3	Farmacología y sus ramas		
AED-1.3.1	Posología		
AED-1.3.2	Farmacocinética		
AED-1.3.3	Farmacodinamia		
AED-1.4	Farmacología y sus conceptos		
AED-1.4.1	Droga		
AED-1.4.2	Fármaco		
AED-1.4.3	Medicamento		
AED-1.4.4	Mecanismo y sitio de acción.		
AED-1.4.5	Absorción		
AED-1.4.6	Distribución		
AED-1.4.7	Metabolismo de los fármacos.		
AED-1.4.8	Biodisponibilidad		
AED-1.4.9	Bioasimilación		
AED-1.4.10	Reacción adversa medicamentosa (RAM)		
AED-1.4.11	Efecto secundario		
AED-1.4.12	Antidoping.		
AED-1.4.13	Tipos de dosis (Terapéutica media, toxica y letal)		
AED-2	Clasificaciones de los fármacos utilizados en la práctica deportiva, dosis y aplicación		
AED-2.1	De origen farmacéutico.		
AED-2.2	De diseño o marca comercial deportiva.		
AED-2.3	De uso veterinario.		
AED-2.4	Tipos de Andrógenos más usados.		
AED-2.4.1	Derivados de la Testosterona		
<u>AED-2.4.1.1</u>	<u>Propionato</u>		
<u>AED-2.4.1.2</u>	<u>Enantato</u>		
<u>AED-2.4.1.3</u>	<u>Decanato</u>		
<u>AED-2.4.1.4</u>	<u>Cipionato</u>		
<u>AED-2.4.1.5</u>	<u>Decaproato</u>		

<p><u>AED-2.4.1.6</u> <u>AED-2.4.1.7</u> <u>AED-2.4.1.8</u> AED-2.4.2 <u>AED-2.4.2.1</u> <u>AED-2.4.2.2</u> <u>AED-2.4.2.3</u> <u>AED-2.4.2.4</u> <u>AED-2.4.2.5</u> <u>AED-2.4.2.6</u> <u>AED-2.4.2.7</u> AED-2.4.3 <u>AED-2.4.3.1</u> <u>AED-2.4.3.2</u> <u>AED-2.4.3.3</u> <u>AED-2.4.3.4</u> <u>AED-2.4.3.5</u> <u>AED-2.4.3.6</u> <u>AED-2.4.3.7</u> AED-2.5 AED-2.6 AED-2.7 AED-2.8 AED-2.9 AED-2.10 AED-2.11</p>	<p><u>Fenil Propionato</u> <u>Ciclo Pentil Propionato (sten)</u> <u>Undecilanoato (boldenona)</u> Dehidrotosteronas <u>Oximetolona</u> <u>Oxandrolona</u> <u>Fluoximesterona</u> <u>Dianabol</u> <u>Sostenon</u> <u>Omnadren</u> <u>Testoviron</u> De bajo nivel Androgénico alto nivel anabólico <u>Trenbolona</u> <u>Laurabolín</u> <u>Decanato de nandrolona</u> <u>Dronstalonona</u> <u>Metelonona</u> <u>Estanozonol</u> <u>Nandrolona</u> Hormona de Crecimiento (GH) Insulina e IGF-1 Clembuterol Kynoselén Uso de analgésicos en la práctica deportiva. Uso de des inflamatorios en la práctica deportiva. Tipos de protectores y desintoxicado res Hepáticos</p>	4.0	2.0
<p>AED-3 AED-3.1 AED-3.2 AED-3.3 AED-3.4 AED-3.5 AED-3.6 AED-3.6.1 AED-3.6.2 AED-3.7 AED-3.7.1 AED-3.7.2 AED-3.7.3 AED-3.8</p>	<p>Reglas y recomendación para la aplicación de fármacos "Métodos de infiltración" Asepsia Utensilios Limpieza del paciente Limpieza propia Entrevista y preguntas al paciente (Alergias) Ergonomía de las jeringas <i>Capacidad de las jeringas</i> <i>Medidas de las agujas</i> Técnica de infiltración intramuscular <i>Infiltración intramuscular en Deltoides</i> <i>Infiltración intramuscular en Glúteos</i> <i>Infiltración intramuscular en Dorsales</i> Shock anafiláctico y protocolos de manejo</p>	2.0	1.0
<p>AED-4 AED-4.1 AED-4.2 AED-4.3 AED-4.4 AED-4.5 AED-4.6 AED-4.6.1 AED-4.6.2 AED-4.6.3</p>	<p>Diseño y estructura de ciclos I (Pautas) Indicaciones generales. ¿Cómo determinar que alguien es candidato? Principales condiciones a cumplir Precauciones, generalidades y patologías específicas. Historial clínico Exámenes Médicos <i>¿Cómo y que leer de una Química sanguínea?</i> <i>¿Cómo y que leer de una Biometría Hemática?</i> <i>¿Cómo y que leer de un Perfil Hepático?</i></p>	3.0	1.5

AED-4.6.4	¿Cómo y que leer de los exámenes ginecológicos (Mastografía y Papanicolaou)?		
AED-4.6.5	¿Cómo y que leer del perfil Tiroideo?		
AED-4.6.6	¿Cómo y que leer de un examen de próstata?		
AED-5	Diseño y estructura de ciclos II		
AED-5.1	Diseño de ciclos		
AED-5.2	Inducción a la fase anabólica		
AED-5.3	¿Que se considera un "Fuera de temporada"?	3.0	1.5
AED-5.4	¿Que se considera una fase precompetitiva y la relación con los ciclos?		
AED-5.5	Definición muscular por medio del ciclo		
AED-5.6	Uso de ciclos para el aumento del rendimiento y/o la fuerza (Deportes de conjunto)		
AED-5.7	Puntos estratégicos a considerar en la preparación antes de la competencia		
AED-5.8	Periodo competitivo		
AED-5.9	Depletacion y cargas		
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0
TOTAL de horas académicas		195	99

