

| Calendario General | | | |
|--------------------|--|----------------|--|
| Fecha | Clase | Ponente | Contenido |
| 02-ago-24 | Fundamentos de la Anatomía Musculoesquelética | Daniel Álvarez | Visión general de los principales grupos musculares, huesos y articulaciones relevantes, estructura y función del SNC |
| 09-ago-24 | Control Motor y Reclutamiento de Unidades Motoras | Daniel Álvarez | Mecanismos de control motor, reclutamiento de unidades motoras, importancia del control motor |
| 16-ago-24 | Impacto del Entrenamiento de Fuerza en la Salud | Juan Jerezano | Beneficios del entrenamiento de fuerza en la salud, prevención y manejo de enfermedades crónicas, mejoras en calidad de vida |
| 23-ago-24 | Entrenamiento de Fuerza para la Estética Corporal | Juan Jerezano | Hipertrofia muscular: mecanismos y factores determinantes |
| 30-ago-24 | Adaptaciones Neuromusculares Iniciales | Laura Placeres | Cambios neurológicos en las primeras fases del entrenamiento, incremento de la fuerza |
| 06-sep-24 | Adaptaciones Musculares y Estructurales | Laura Placeres | Hipertrofia miofibrilar vs. sarcoplasmática, tiempo y consistencia necesarios para cambios significativos |
| 13-sep-24 | Fundamentos de la Biomecánica | Daniel Álvarez | Leyes de Newton y su aplicación en el ejercicio, tipos de fuerzas y su impacto en el cuerpo |
| 20-sep-24 | Análisis Biomecánico de Ejercicios Comunes | Daniel Álvarez | Palancas y poleas en el cuerpo humano, perfiles de resistencia y fuerza en diferentes ejercicios |
| 27-sep-24 | Psicología del Ejercicio | Juan Jerezano | Motivación intrínseca vs. extrínseca, técnicas para aumentar la adherencia |
| 04-oct-24 | Confianza en el Proceso | Juan Jerezano | Comunicación efectiva con los clientes, establecimiento de metas realistas y progresión |
| 18-oct-24 | Selección de Ejercicios y Nivel de Esfuerzo | Laura Placeres | Criterios para la selección de ejercicios, diferencia entre intensidad absoluta y relativa |
| 25-oct-24 | Intervalos de Descanso y Volumen de Entrenamiento | Laura Placeres | Impacto de los intervalos de descanso en el rendimiento, volumen de entrenamiento óptimo |
| 01-nov-24 | Frecuencia y Rango de Movimiento | Daniel Álvarez | Frecuencia de entrenamiento y su relación con el volumen semanal, importancia del rango de movimiento completo |
| 08-nov-24 | Variables Menos Importantes pero Relevantes | Juan Jerezano | Tempo de repetición, técnicas avanzadas: drop sets, superseries, etc. |
| 15-nov-24 | Principios de Sobrecarga Progresiva | Juan Jerezano | Teoría y práctica de la sobrecarga progresiva, métodos para implementar y monitorear la progresión |
| 22-nov-24 | Programas Equilibrados | Juan Jerezano | Principios y diseño de programas equilibrados, ejemplos prácticos y casos de estudio |
| 29-nov-24 | Programas Especializados | Laura Placeres | Análisis de necesidades, adaptación de programas para objetivos específicos, ejemplos prácticos |
| 06-dic-24 | Programas de Descarga | Laura Placeres | Importancia y diseño de semanas de descarga, estrategias para implementar descargas efectivas |
| 10-ene-25 | Programas según Preferencias Comunes para Mujeres | Daniel Álvarez | Consideraciones y adaptaciones específicas, ejemplos prácticos y casos de estudio |
| 17-ene-25 | Programas según Preferencias Comunes para Hombres | Daniel Álvarez | Consideraciones y adaptaciones específicas, ejemplos prácticos y casos de estudio |
| 24-ene-25 | Impacto del Ciclo Menstrual en el Entrenamiento | Juan Jerezano | Fases del ciclo menstrual y sus efectos en el rendimiento, adaptación de programas de entrenamiento |
| 31-ene-25 | Métodos de Monitoreo | Juan Jerezano | Herramientas de monitoreo existentes, cuestionarios de preparación inicial y bienestar, incorporación en la práctica diaria |
| 07-feb-25 | Registro de Entrenamiento | Laura Placeres | Importancia del registro detallado, análisis de datos y ajuste de programas |
| 14-feb-25 | Evaluación Continua y Toma de Decisiones | Laura Placeres | Métodos de evaluación continua, adaptación de programas basados en los resultados |
| 21-feb-25 | Beneficios y Consideraciones del Ejercicio Aeróbico | Daniel Álvarez | Impacto del ejercicio aeróbico en la salud general y en el rendimiento de fuerza, estrategias de incorporación |
| 28-feb-25 | Transferencia del Entrenamiento de Fuerza a Otros Deportes | Daniel Álvarez | Principios de transferencia y especificidad, diseño de programas complementarios para diferentes deportes |
| 07-mar-25 | Consideraciones Especiales y Casos Prácticos | Juan Jerezano | Adaptaciones del entrenamiento de fuerza para atletas de diferentes disciplinas, ejemplos de programas específicos |