

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