

**INTERTEC**  
CARRERAS TÉCNICAS

**INTERTEC**  
CARRERAS TÉCNICAS



[www.metro.inter.edu/carreras\\_cortas](http://www.metro.inter.edu/carreras_cortas)

**Tel. (787) 620-2047**

 INTERPUERTORICO  INTERPUERTORICO

 INTERMETRO  INTERPUERTORICO

**Certificado de  
Entrenador Personal**  
Edificio Bernardini  
Hato Rey, Tel. (787) 620-2047

# CERTIFICADO DE ENTRENADOR PERSONAL

Mediante este certificado el estudiante adquiere las destrezas necesarias para educar y concienciar a los clientes con relación a los estilos de vida saludable. En los diferentes cursos se integran todas las dimensiones del ser humano de manera que los estudiantes aprendan temas relacionados con bienestar general, nutrición, anatomía, fisiología del ejercicio, ejercicios alternos, técnica de levantamiento de pesas y la administración del gimnasio.

Oberta académica al 1 de agosto de 2014.

La UIPR posee Licencia de Renovación del Consejo de Educación de Puerto Rico y está acreditada por la Middle States Commission on Higher Education. Los ofrecimientos y acreditaciones profesionales de los programas académicos pueden variar por unidad académica. Existen ayudas económicas, si cualificas.



## PRIMER TÉRMINO

## CRÉDITOS

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| CPTR-0120 | Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física (Lab)        | 2 |
| CPTR-0130 | Entrenamiento de Flexibilidad                                  | 2 |
| CPTR-0140 | Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida y Bienestar        | 2 |
| CPTR-0210 | Anatomía, Kinesiología y Biomecánica                           | 3 |
| CPTR-0230 | Prevención y Rehabilitación de Lesiones                        | 1 |
| CPTR-0260 | Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal | 2 |

## SEGUNDO TÉRMINO

## CRÉDITOS

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| CPTR-0120 | Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física (Lab) | 2 |
| CPTR-0150 | Técnica de Levantamiento de Pesas                       | 2 |

Y tú, ¿qué esperas? Matricúlate, tu éxito comienza aquí.

Nuestros egresados pueden trabajar en gimnasios, medicina deportiva, rehabilitación y tener su propio negocio. Nuestro objetivo principal es capacitar y desarrollar profesionales serios y comprometidos con el bienestar integral del cliente y que obtengan las herramientas necesarias para aprobar el examen de reválida que ofrece el Departamento de Recreación y Deportes (DRD), entidad gubernamental que regula la profesión.

No se discriminara contra ningún estudiante / solicitante por razón de raza, color, religión, género, origen nacional, edad, estado civil, apariencia física, afiliación política o cualquier otra clasificación protegida por el título IX de la ley de educación de 1972, por la Sección 504 de la ley de Rehabilitación de 1973, por la Ley de Americanos de 1990, según enmendada, o por cualquier otra ley o reglamentación estatal o federal aplicable.



|           |  |   |
|-----------|--|---|
| CPTR-0220 | Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular | 2 |
| CPTR-0250 | Diseño de Programas de Entrenamiento de Fuerza             | 2 |
| CPTR-0240 | Entrenamiento para Poblaciones Especiales I                | 2 |
| CPTR-0310 | Psicología del Ejercicio                                   | 3 |

## TERCER TÉRMINO

## CRÉDITOS

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| CPTR-0160 | Nutrición Aplicable al Deporte                 | 3 |
| CPTR-0297 | Seminario para Entrenadores                    | 1 |
| CPTR-0320 | Entrenamiento de Poblaciones Especiales II     | 3 |
| CPTR-0340 | La Administración en el Entrenamiento Personal | 3 |
| CPTR-0350 | Práctica de Entrenador Personal                | 2 |

TOTAL de créditos 36 Total de Horas 1375