

DURACIÓN y DESGLOSE CERTIFICACIÓN

EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL

Certificado EREPS (EFHA)
EQF LEVEL 3 y EQF LEVEL 4

INTRODUCCIÓN

BLOQUE I	ANTROPOLOGÍA Y BIOLOGÍA EVOLUTIVA	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EXAMEN	
				TIPO	TIEMPO*
	¿De dónde venimos?	1h y 15 min	1h	TEST	15 min
	¿Quiénes somos?	45 min	30 min	TEST	15 min
	¿A dónde Vamos?	60 min	30 min	TEST	15 min

	TEMA 1 QUÍMICA CELULAR		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EVALUACIÓN	
					TIPO	TIEMPO*
BLOQUE II DE FISIOLÓGIA	TEMA 1.1: Bases Química		30 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 1.2: Citología		45 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 1.3: La membrana celular		20 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 1.4: Potencial de Membrana y Sistema Nervioso		40 min	2h	TEST	15 min
	TEM A 1.5: Tejido y contracción Muscular		25 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 2 SISTEMAS		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 2.1: Aparato Circulatorio y Sistema Linfático		30 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 2.2: Los Riñones	Mecanismos de regulación 1	1h	6h	TEST	15 min
		Mecanismos de regulación 2				
	TEMA 2.3: El Corazón y las Adaptaciones al Ejercicio		40 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 2.4: Sistema Respiratorio y Mecanismos de Hipoxia		45 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 3		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 3.1: Enzimas y ATP		40 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 3.2: Glucólisis y Ciclo del Acido Cítrico		35 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 3.3: Fosforilación Oxidativa y Metabolismo de los Lípidos		30 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 3.4: Cetonas, síntesis de hidratos y lípidos, fisiología en la práctica.		50 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 4 HORMONAS		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 4.1 Introducción		35 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 4.2 Hormonas Hipofisarias		25 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 4.3 Hormonas Tiroideas		45 min	3h	TEST	15 min
TEMA 4.4 Hormonas Adrenocorticales		20 min	3h	TEST	15 min	
TEMA 4.5 Hormonas Sexuales		15 min	3h	TEST	15 min	
TEMA 4.6 Hormonas Pancreáticas		15 min	3h	TEST	15 min	

BLOQUE III NUTRICIÓN	TEMA 1 BASES DE LA NUTRICIÓN	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EVALUACIÓN	
				TIPO	TIEMPO*
	TEMA 1.1: Clasificación de los hidratos	35 min	1h	TEST	15 Min
	TEMA 1.2: Índice glucémico y edulcorantes	50 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 1.3: Las proteínas	40 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 1.4: Los lípidos	1h	2h	TEST	15 Min
	TEMA 2	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*
	TEMA 2.1: Dieta mediterránea VS hombre carnívoro	1h	1h	TEST	15 Min
	TEMA 2.2: Lectinas, Saponinas y autoinmunidad	1h	2h	TEST	15 Min
	TEMA 2.3: Enfermedades cardiovasculares y persistencia de la lactasa	45 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 3 SUPLEMENTACIÓN	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*
	TEMA 3.1: Proteínas	1h	3h	TEST	15 Min
	TEMA 3.2: Aminoácidos y anticatabólicos	1h	3h	TEST	15 Min
	TEMA 3.3: mTOR y creatina	45 min	3h	TEST	15 Min
	TEMA 3.4: Suplementos lípidos	30 min	1h	TEST	15 Min
	TEMA 3.5: Radicales libres y antioxidantes	40 min	1h	TEST	15 Min
	TEMA 3.6: Vitaminas y minerales	50 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 3.7: Q10, melatonina, termogénicos	30 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 4 DIETAS	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*
	TEMA 4.1: Orígenes de la dieta	45 min	2h	TEST	15 Min
	TEMA 4.2: Dietas Low Carb	55 min	1h	TEST	15 Min
	TEMA 4.3: Dietas Normal Carb	50 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 4.4: Dieta Alcalina, Paleo y el apetito engañoso	50 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 5	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*
	TEMA 5.1: Síndrome metabólico-ARGs Resistencia a la insulina	1h 15 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 5.2: Mecanismos hambre/saciedad Paleo "Fake" impacto social y ambiental	1h 50 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 6 : Puesta a Punto Natural	6h	4h	TEST	60 min

BLOQUE IV ANATOMÍA Y TRAUMATOLOGÍA	TEMA 1 ANATOMÍA		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO*	EVALUACIÓN	
					TIPO	TIEMPO*
	TEMA 1.1: Bases de Anatomía		45 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 1.2: Tren superior	Sistema óseo	40 min	2h	TEST	15 min
		Anatomía funcional de los músculos	1h 30 min	3h	TEST	15 min
	TEMA 1.3: Extremidades	Sistema óseo	40 min	2h	TEST	15 min
		Anatomía funcional: Brazos y hombros	35 min	3h	TEST	15 min
		Anatomía funcional: Piernas y cadera	1h	3h	TEST	15 min
	TEMA 2 TRAUMATOLOGÍA		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*
	TEMA 2.1: El peligro de hacer pesas		15min	30 min	TEST	15 min
TEMA 2.2: Tejido óseo y lesiones musculares		55 min	3h	TEST	15 min	
TEMA 2.3: El hombro		50 min	3h	TEST	15 min	
TEMA 2.4: La columna vertebral		1h 20 min	2h	TEST	15 min	
TEMA 2.5 Mecanismos de lesión y tratamiento		1h	4h	TEST	15 min	
TEMA 3 LESIONES		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO*	
TEMA 3.1: Biomecánica y lesiones de cadera		50 min	3h	TEST	15 Min	
TEMA 3.2: Biomecánica y lesiones de rodilla		40 min	3h	TEST	15 Min	
TEMA 3.3: Lesiones de tobillo, muñeca y mano		30 min	3h	TEST	15 min	
TEMA 4 : Enhancing Back Performance		3 h	1h	NO	0 min	

	TEMA 1	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EVALUACIÓN	
				TIPO	TIEMPO*
BLOQUE V TRAINING	TEMA 1.1: Historia del entrenamiento con pesas	1h	1h	TEST	15 min
	TEMA 1.2: Entrenamiento funcional	40 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 1.3: Supercompensación y sobreentrenamiento	40 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 2	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO
	TEMA 2.1: Teoría del entrenamiento	1h 40 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 2.2: Valoración funcional del entrenamiento	1h 10 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 2.3: Diseños de programas de iniciación	1h	1h	Práctica T2.1*	2h
	TEMA 3	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO
	TEMA 3.1: Didáctica en la programación del principiante	1h	1h	TEST	15 min
	TEMA 3.2: POWER FLEX	40 min	4h	TEST	15 min
	TEMA 3.3: Bases de física aplicada al entrenamiento	1h 25min	2h	TEST	15 min
	TEMA 4	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO
	TEMA 4.1: Los Principios del BII	50 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 4.2: Tutorial 1º Macro ciclo Culturismo Natural	1h 20 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 4.3: Tutorial 2º Macro ciclo Culturismo Natural	55 min	2h	TEST	15 min
	TEMA 5	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	TIEMPO
	TEMA 5.1: Calidad Muscular, Adelgazamiento y Actividad Aeróbica	2h	3h	TEST	15 min
	TEMA 5.2: Tutorial 3º Macro ciclo Culturismo Natural	1h	1h	TEST	15 min
	TEMA 5.3: Especializaciones para Avanzados	25 min	1h	TEST	15 min
	TEMA 6 : Actualizaciones Científicas	4h	2h	TEST	45 min

BLOQUE VI TRAINING	TEMA 6		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EXAMEN	
					TIPO	TIEMPO*
	TEMA 6.1: Tutorial 4º macrociclo Culturismo Natural	1h 35 min	2h	TEST	15 min	
	TEMA 6.2: Tutorial 5º macrociclo Culturismo Natural	50 min	2h	TEST	15 min	
	TEMA 6.3: Loading y Deloading - Glute Ham Raise - Mini Full Body	55 min	1h	TEST	15 min	
	TEMA 7		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 7.1: Tutorial 6º Macrociclo Culturismo Natural	1h 40 min	2h	TEST	15 min	
	TEMA 7.2: Nuestros 'primos' WL & PL y Continuum Series-Repeticiones	30 min	1h	TEST	15 min	
	TEMA 7.3: Macrociclo Powerbuilding Culturismo Natural	55 min	1h	TEST	15 min	
	TEMA 8		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 8.1: El ciclo anabólico 'entrenamiento-atracón'	55 min	1h	TEST	15 min	
	TEMA 8.2: Macrociclo: 1º-2º-3º-4º Macrociclo	50 min	1h	TEST	15 min	
	TEMA 8.3: 5º Mesociclo WEAK POINT: Masa y Carencias	1h	1h	TEST	15 min	
	TEMA 8.4: Calidad extrema e Inanición cuticular atenuada	1h 05 min	1h		15 min	
	TEMA 9 FIT GIRL		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	EXAMEN
	TEMA 9.1: Dimorfismo entre hombres y mujeres	50 min	2h	TEST	15 min	
	TEMA 9.2: Entrenamiento y ciclo, celulitis, osteoporosis, embarazo.	1h 10min	2h	TEST	15 min	
	ANEXO					
	Poleas y Co-contracción	20 min	15 min	TEST	15 min	

BLOQUE VII BIOMECÁNICA	TEMA 1		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EVALUACIÓN	
					TIPO	TIEMPO*
	TEMA1: Propiocepción y Aprendizaje Motriz		1h	2h	TEST	15 min
	TEMA2: Squat Profundo "Step by Step"		1h 30 min	4h	TEST	15 min
	TEMA3: Análisis del Movimiento (Squat)		50 min	4h	Práctica B1.1*	7h
					Práctica B1.2*	25h
					Práctica B1.3*	5h
	ANEXO	prácticas Squat	35 min	-	-	-
	TEMA 2		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	TIPO	
	TEMA2.1: Cómo NO hacer Peso Muerto		55 min	2h	TEST	15 min
TEMA2.2: Peso Muerto, Diferencias entre estilos		1h 50min	2h	Práctica B2.1*	5h	
				Práctica B2.2*	25h	
				Práctica B2.3*	5h	
ANEXO	Estiramientos Pasivos Asistidos	30 min	-	-	-	
	prácticas Peso muerto	65 min	-	-	-	
	Estiramientos Pasivos Asistidos	30 min	-	-	-	
TEMA 3				TIPO		
TEMA3.1: Cómo NO hacer Press Banca		35 min	1h	TEST	15 min	
TEMA3.2: Pres Banca Step by Step		1h 55 min	1h	TEST	15 min	
TEMA3.3: Explosividad y activación selectiva		35 min	2h	Práctica B3.1*	5h	
				Práctica B3.2*	25h	
				Práctica B3.3*	5h	
TEMA 4		HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EXAMEN		
TEMA4.1 – Press Militar		1h 5 min	1h	TEST	15 min	
TEMA4.2 – Dominadas		35 min	1h	TEST	15 min	
4.3-Press Estrecho y Fondos		50 min	1h	TEST	15 min	
4.4 – Remo y Curl		35 min	1h	TEST	15 min	

	TEMA 1	HORAS LECTIVAS	ESTUDIO PROPIO	EXAMEN	
				TIPO	TIEMPO*
BLOQUE VIII ANTROPOMETRÍA	1.1 – Valoración de la Composición Corporal	1h 30 min	2h	TEST	15 min
	1.2 – Grasa localizada, Biosignature modulation, Perímetros musculares	40 min	2h	TEST	15 min
	1.3 – Somatotipo y talento genético	1h 35 min	2h	Práctica A1.1*	2
				Práctica A1.2*	30 min
BLOQUE IX DOPING	TEMA1				
BLOQUE IX DOPING	1.1 – Cuestión de Ética	1h 15 min	1h	TEST	15 min
	1.2 - La hora de la Verdad	45 min	1h	TEST	15 min
	1.3 - ¿Qué está pasando?	1h	1h	TEST	15 min
BLOQUE X MARQUETING	TEMA 1				
BLOQUE X MARQUETING	1.1 – ¿Para qué sirve un personal trainer?	55 min	1h	TEST	15 min
	1.2 – Nociones de Marketing	1h 5 min	2h	TEST	15 min
	1.3 - Programación Neurolingüística ¡Cómo Empezar!	1h 30 min	2h	TEST	15 min

Nº	DESLGOSE TOTAL ASIGNATURAS	Lectivas + Estudio
1	ENTRENAMIENTO : Básico / Intermedio / Avanzado	70 horas
2	DOPING: Riesgos y Ética Deportiva	5 horas
3	TRAUMATOLOGÍA	30 horas
4	ANATOMIA	20 horas
5	FISICA y BIOMECÁNICA: Técnica de los ejercicios	40 horas
6	ANTROPOMETRIA y VALORACIÓN CORPORAL	10 horas
7	FISIOLOGIA y BIOQUIMICA	62 horas
8	ANTROPOLOGIA y BIOLOGÍA EVOLUTIVA	7 horas
9	DIETÉTICA y NUTRICIÓN: Básico / Avanzado	33 horas
10	SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA: Básico / Avanzado	20 horas
11	MARKETING del PERSONAL TRAINER	8 horas
12	EXAMENES y TRABAJOS: Teóricos y Prácticos	95 horas
TOTAL HORAS LECTIVAS + ESTUDIO		400 horas



Roberto Amorosi Hernandez
Director Técnico