

EL DIRECTOR DE FIVESTARS INTERNATIONAL GRADUATE SCHOOL

Considerando que, conforme a los criterios y directrices para el aseguramiento de la calidad;

Efrén Aguado Vicente

Con DNI nº 47312598B

Ha superado los estudios correspondientes al Título Propio de FiveStars International Graduate School, con una asignación de 692 horas totales de formación, por lo que expide el presente título propio de:

“CURSO PERSONAL TRAINER”

Dado a 28 de Enero de 2025

El Interesado,



El Director,

D. Rafael Romero Serrano
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte

CONTENIDO DE: “CURSO PERSONAL TRAINER”

Con un total de 692 horas que corresponden a los siguientes módulos formativos:

Módulo 1: Anatomía funcional	25 horas
Módulo 2: Fisiología del ejercicio	25 horas
Módulo 3: Entrenamiento de poblaciones especiales (II)	25 horas
Módulo 4: Lesiones del miembro superior	25 horas
Módulo 5: Lesiones del miembro inferior	25 horas
Módulo 6: Entrenamiento funcional (II)	25 horas
Módulo 7: Entrenamiento para la pérdida de peso	25 horas
Módulo 8: Programación para la hipertrofia muscular	25 horas
Módulo 9: Planificación, programación y periodización de entrenamiento avanzado	25 horas
Módulo 10: Nutrición deportiva	25 horas
Módulo 11: Coaching y comunicación	25 horas
Módulo 12: Marketing y ventas	25 horas
Módulo práctico 1: Clase práctica de entrenamiento convencional en gimnasio	38 horas
Módulo práctico 2: Clase práctica de entrenamiento no convencional	38 horas
Módulo práctico 3: Clase práctica de test e interpretación de parámetros	38 horas
Módulo práctico 4: Clase práctica de prevención de lesiones deportivas	38 horas
Caso práctico 1	28 horas
Caso práctico 2	28 horas
Caso práctico 3	28 horas
Caso práctico 4	28 horas
Caso práctico 5	28 horas
Destrezas	50 horas
Trabajo Fin de Curso	25 horas
Examen Final	25 horas

Horas totales: 692 horas

El Interesado,



El Director,

D. Rafael Romero Serrano

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte