



Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto de Arecibo
Programa de Certificados Técnicos

Entrenador Personal
Duración: Un año y medio (1 ½)

Total de horas: 1,375
Total de créditos: 36

Secuencia Curricular

Primer Término

<i>Código</i>	<i>Título</i>	<i>Horas</i>	<i>Créditos</i>	<i>Nota</i>
CPTR 0110	Primeros Auxilios y CPR	37.5	1	
CPTR 0120	Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física	75	2	
CPTR 0130	Entrenamiento de Flexibilidad	75	2	
CPTR 0140	Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida y Bienestar	75	2	
CPTR 0150	Técnicas de Levantamiento de Pesas	75	2	
CPTR 0210	Anatomía, Kinesiología y Biomecánica	112.5	3	
	Sub-total	450	12	

Segundo Término

<i>Código</i>	<i>Título</i>	<i>Horas</i>	<i>Créditos</i>	<i>Nota</i>
CPTR 0160	Nutrición Aplicable al Deporte	112.5	3	
CPTR 0220	Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular	75	2	
CPTR 0230	Prevención y Rehabilitación de Lesiones	37.5	1	
CPTR 0240	Entrenamiento para Poblaciones Especiales I	75	2	
CPTR 0250	Diseño de Programas de Entrenamiento de Fuerza	75	2	
CPTR 0260	Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal	75	2	
	Sub-total	450	12	

Tercer Término

<i>Código</i>	<i>Título</i>	<i>Horas</i>	<i>Créditos</i>	<i>Nota</i>
CPTR 0310	Fisiología del Ejercicio	112.5	3	
CPTR 0320	Entrenamiento de Poblaciones Especiales II	112.5	3	
CPTR 0297	Seminario para Entrenadores	37.5	1	
CPTR 0340	La Administración en el Entrenamiento Personal	112.5	3	
CPTR 0350	Práctica de Entrenador Personal	100	2	
	Sub-total	475	12	
	Total	1,375	36	

Revisado: junio/2014