



Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto de Arecibo
Departamento de Ciencias de la Salud y Bienestar

Programa de Certificados Técnicos

Entrenador Personal

Duración: Un año (1)

900 horas / 30 créditos

Secuencia Curricular

Primer Término

Código	Título	Horas	Créditos	Requisitos
CPTR 0110	Primeros Auxilios y CPR (Laboratorio)	30	1	
CPTR 0120	Riesgos de salud y evaluación de condición física	60	2	
CPTR 0130	Entrenamiento de flexibilidad	60	2	
CPTR 0141	Entrenamiento para cambio de estilo de vida, bienestar y nutrición aplicada al deporte	120	4	
CPTR 0211	Anatomía, kinesiología, biomecánica y fisiología del ejercicio	120	4	
CPTR 0220	Conceptos de entrenamiento y rehabilitación cardiovascular	60	2	
	Sub-total	450	15	

Segundo Término

Código	Título	Horas	Créditos	Requisitos
CPTR 0230	Prevención y rehabilitación de lesiones músculo esqueléticas	30	1	
CPTR 0240	Entrenamiento para poblaciones especiales	60	2	
CPTR 0251	Diseño de programas para entrenamiento de fuerza y técnicas de levantamiento de pesas	90	3	
CPTR 0260	Programa de ejercicios alternos para el entrenamiento personal	60	2	
CPTR 0340	La administración en el entrenamiento personal	90	3	
CPTR 0291	Práctica de entrenador personal	120	4	
	Sub-total	450	15	
	Total	900	30	

Los cursos deben aprobarse con nota mínima de C. La práctica se requiere nota mínima de B.

Costo estimado del programa: \$7,008.00

Revisado: 18/julio/2024
03/2026