

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	60	2	
	física			
CPTR 0130	Entrenamiento de flexibilidad	60	2	
CPTR 0141	Entrenamiento para cambio de estilo de vida,	120	4	
	bienestar y nutrición aplicada al deporte			
CPTR 0211	Anatomía, kinesiología, biomecánica y	120	4	
	fisiología del ejercicio			
CPTR 0220	Conceptos de entrenamiento y rehabilitación	60	2	
	cardiovascular			
	Sub-total	450	15	

Segundo Término

Código	Título	Horas	Créditos	Requisitos
CPTR 0230	Prevención y rehabilitación de lesiones	30	1	
	músculo esqueletales			
CPTR 0240	Entrenamiento para poblaciones especiales	60	2	
CPTR 0251	Diseño de programas para entrenamiento de	90	3	
	fuerza y técnicas de levantamiento de pesas			
CPTR 0260	Programa de ejercicios alternos para el	60	2	
	entrenamiento personal			
CPTR 0340	La administración en el entrenamiento	90	3	
	personal			
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 total estimado: \$6,928.00

Revisado: 18/julio/2024

10/2025