



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



ONLINE

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

Especialistas en **Formación Online**

SOMOS
**EUROINNOVA
INTERNATIONAL
ONLINE
EDUCATION**



Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

Formación práctica que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo



DURACIÓN

200 horas



MODALIDAD

Online

CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International
Online Education



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por
Euroinnova International
Online Education

CUALIFICA2



Titulación Avalada para el
**Desarrollo de las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Solicita información gratis



DESCRIPCIÓN

La planificación constituye básicamente la elaboración de un plan de trabajo de forma generalizada y sistemática con definición clara de los objetivos y teniendo siempre presentes los principios de entrenamiento. La estructura que toda planificación de entrenamiento físico debe tener para la obtención de los resultados esperados se divide en microciclo, mesociclo y macrociclo. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para poder diseñar de la forma correcta un plan de entrenamiento físico siguiendo los ciclos correspondientes.

OBJETIVOS

El Curso de Diseño de Planes de Entrenamiento tiene los siguientes objetivos: Conocer la importancia del entrenamiento adecuado del ejercicio físico. Describir los principales sistemas implicados en el ejercicio físico. Conocer los cambios metabólicos que se producen como consecuencia del ejercicio físico. Desarrollar los aspectos más relevantes del entrenamiento. Diferenciar las diferentes fases de planificación del entrenamiento físico: macrociclo, mesociclo y microciclo. Enumerar las lesiones que se pueden producir antes, durante y después del entrenamiento físico. Detallar los aspectos básicos de primeros auxilios que se deben conocer en este ámbito.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este Curso de Diseño de Planes de Entrenamiento está dirigido a los profesionales que se dedican al entrenamiento físico, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir los conocimientos relacionados con este tipo de actividades.

PARA QUÉ TE PREPARA

El presente curso online prepara al alumnado para poder llevar a cabo, de forma estructurada y específica, el entrenamiento físico de las personas que lo necesiten, aprendiendo para ello los ciclos en los que se debe dividir el entrenamiento y sus características principales.



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

SALIDAS LABORALES

Los conocimientos de esta formación son aplicables, profesionalmente, por personas que desarrollan su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrados en empresas, públicas o privadas, que se dedican al ámbito del entrenamiento físico.

MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo
- Paquete SCORM: Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo



** Envío de material didáctico solamente en España.*

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

15%

BECA
Amigo

20%

BECA
Desempleados

15%

BECA
Emprende

20%

BECA
Antiguos
Alumnos

LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

7 Razones para confiar en Euroinnova

1

NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan

4,7 ★★★★★
2.625 opiniones4,7 ★★★★★
12.842 opiniones8.582
suscriptores5.856
suscriptores

2

NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3

NUESTRA METODOLOGÍA



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras.
Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

EQUIPO DOCENTE
ESPECIALIZADO

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



CERTIFIED
ASSOCIATE



Programa Formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU ENTRENAMIENTO

1. Introducción al ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico
 1. - Planos, ejes y articulaciones
 2. - Fisiología del movimiento
 3. - Preparación y gasto de la energía
3. Aspectos generales del entrenamiento físico
4. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 1. - Columna vertebral
 2. - Tronco
 3. - Extremidades
 4. - Cartílagos
 5. - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 2. - Articulación de la rodilla
 3. - Articulación coxo-femoral
 4. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 1. - Clasificación
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico

3. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
4. - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones de la sangre
 6. - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 2. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
 1. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
 2. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
 3. - Principio de la supercompensación
 4. - Principios del entrenamiento de la condición física
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Tipos de entrenamiento
 1. - Entrenamiento de la flexibilidad
 2. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
 3. - Entrenamiento muscular
 4. - Entrenamiento de la fuerza
7. El desentrenamiento
8. Técnicas de relajación y respiración
 1. - Respiración
 2. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

1. Aspectos generales de los macrociclos
2. Periodos de los macrociclos
 1. - Periodo preparatorio
 2. - Periodo competitivo
 3. - Periodo de transición
3. Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

1. Aspectos generales de los mesociclos
2. Tipos de mesociclos
 1. - Tipos de mesociclos tradicionales

2. - Tipos de mesociclos contemporáneos
3. Principios de diseño de los mesociclos
 1. - El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICRO CICLO

1. Aspectos generales de los microciclos
2. Tipos de microciclos
3. Principios de diseño de los microciclos
 1. - Estructura de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES QUE SE PUEDEN PRODUCIR DURANTE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
 1. - Definición
 2. - Prevención
 3. - Tratamiento
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
3. ¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?
4. ¿Qué hacer ante una lesión?
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 2. - La respiración
 3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 1. - Ahogamiento
 2. - Las pérdidas de consciencia
 3. - Las crisis cardíacas
 4. - Hemorragias
 5. - Las heridas
 6. - Las fracturas y luxaciones
 7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico:
Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova

International Online Education

Esta es tu Escuela



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso.

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!