



# DIPLOMADO EN CIENCIAS DE LA HIPERTROFIA Y PERSONAL TRAINER INTERNACIONAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

Capacitar a profesionales en las ciencias aplicadas al ejercicio, la nutrición y la planificación del entrenamiento, permitiéndoles diseñar programas de alto rendimiento para deportistas y poblaciones con necesidades clínicas bajo criterios científicos.



## Objetivos específicos

- Dominar las bases biológicas y mecánicas (Anatomía, Fisiología y Biomecánica) para optimizar la técnica y prevenir lesiones.
- Aplicar modelos de periodización específicos para fuerza, potencia y estética (Fisicoculturismo y Powerlifting).
- Gestionar estrategias nutricionales y suplementación avanzada para la mejora del rendimiento y la salud metabólica.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:

### Bloque I: Bases Metodológicas

1. Teoría del entrenamiento: Principios de carga, adaptación y supercompensación.
2. Metodología: Métodos de entrenamiento de fuerza, resistencia y velocidad.
3. Periodización (Especializaciones):

A-B: Hipertrofia para culturismo y progresión de cargas en Powerlifting.

C: Levantamientos olímpicos (Snatch/Clean & Jerk) para potencia.

D: Entrenamiento en diabetes, hipertensión y obesidad.

E: Integración de patrones de movimiento funcional.

4. Modelos Modernos: VBT (basado en velocidad), entrenamiento por clusters y sistemas híbridos.

### Bloque II: Ciencias Biológicas

5. Anatomía: Sistema osteomioarticular y cadenas cinéticas.

6. Biomecánica: Análisis de palancas, momentos de fuerza y torque en ejercicios clave.

7. Fisiología: Respuestas endocrinas, sistema energético y fatiga central/periférica.

### Bloque III: Nutrición y Rendimiento

8. Nutrición y Salud: Macronutrientes y micronutrientes esenciales.

9. Nutrición para Estética: Estrategias de volumen (bulking) y definición (cutting).

10. Suplementación: Uso de ayudas ergogénicas (creatina, cafeína, fármacos) y evidencia científica.

### Bloque IV: Especialización Fitness

11. Sistema HIIT: Programación de intervalos de alta intensidad aplicados a la pérdida de grasa y salud cardiovascular.

## Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl