

Día 1

Entrenamiento e hipertrofia muscular (teórico)
Entrenamiento (práctico)

2 horas
1 hora

Salvador

Descanso

30 minutos

Elaboración de planes nutricionales

Daniel

3 horas

Día 2

Suplementación
Ayudas exógenas

2 horas
1 hora

**Cesar
Tellez**

Descanso

30 minutos

Ayudas exógenas

3 hora

Tellez

Elaboración de planes nutricionales

- Balance calórico
- Proteína, grasa y carbohidratos
- Vitaminas, minerales, fibra y agua
- Selección de alimentos
- Cálculo calórico (uso de la calculadora)
- Ajuste calórico para reducción de grasa y aumento de masa muscular
- Elaboración del plan
- Practica de ejercicios y rutinas

Entrenamiento e hipertrofia muscular

- Hipertrofia muscular
- Entrenamiento para hipertrofia (Series, repeticiones y frecuencia)
- Métodos de entrenamiento y progresión
- Biomecánica de los ejercicios
- Uso de accesorios en el entrenamiento
- Tipos y diseño de rutinas
- Entrenamiento para la pérdida de peso

Suplementación deportiva

- Suplementos para ganancia muscular
- Pre entrenos y quemadores
- Suplementos para la recuperación
- Suplementación efectiva

Farmacología deportiva

- Antecedentes de la farmacología deportiva
- Farmacología en el entrenamiento
- Introducción a los esteroides Anabólicos
- Hormona de crecimiento y tiroidea
- “Quemadores” farmacológicos
- Realidades de la farmacología
- Conceptos básicos sobre el uso de fármacos
- Ciclos de fármacos
- Terapia postciclo de recuperación
- Farmacología deportiva en la mujer