





https://chatgpt.com/g/g-68545a21ed708191ad8baf996f585418-seman-del-entrenamiento-y-nutricion-deportiva

- **Descarga los siguientes documentos de los que haremos referencia en las clases:**
- © EC0474: https://drive.google.com/file/d/1-Y7JToeXd_blUqKDKi2CbsaUngb-7tOi/view
 © EC0783:

https://drive.google.com/file/d/1mpP3LcGmJ6f3FfgdvPu1fAwVSImFK9ZW/view

Descarga también la guía de estudio en este link porque la usaremos en las clases: https://

drive.google.com/file/d/1fQUgD9sMQL52TdV_wF2wafUlmmsX701t/view?usp=sharing



X CLASE 1: Vivir de entrenar es una gran oportunidad



Link de la clase: https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-1

INDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos de la clase
- 3 Información clave
- Actividades de aprendizaje
- **5** Espacio para reflexiones
- 6 Tarea para constancia

1. INTRODUCCIÓN

👋 Bienvenido/a a la Semana del Entrenamiento y Nutrición Deportiva.

Este cuadernillo está diseñado para acompañarte en el aprendizaje de la Clase 1, ayudándote a reflexionar sobre los temas tratados y a organizar tu tarea de manera eficiente.

@ Propósito de la clase:

- Entender los beneficios de profesionalizarse como entrenador.
- Conocer los fundamentos del acondicionamiento físico.
- 🔽 Aprender los principios básicos para ganar músculo y perder tejido adiposo.



2. OBJETIVOS DE LA CLASE

Reconocer la importancia de la certificación SEP-CONOCER para la profesionalización y generación de mayores ingresos.

© Comprender los fundamentos del acondicionamiento físico y cómo aplicarlos.

The Aprender a diseñar un plan de entrenamiento eficaz basado en 1RM, series, repeticiones y descansos.

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Educación y certificación SEP-CONOCER

📚 Tipos de educación:

- **Educación informal:** Aprendizaje sin estructura, como tutoriales y blogs.
- Educación no formal: Programas planificados fuera del ámbito académico, como los cursos de AMED.
- **Educación formal:** Certificaciones reconocidas por la SEP, como el EC 0474 y EC 0783. AMED actualmente es un Centro Evaluador Autorizado para certificar personas.

Certificación SEP-CONOCER:

- 🔽 Te valida como profesional competente en tu área.
- Reconocida a nivel internacional.
- 💰 Accesible en menos tiempo y costo que una licenciatura.

3.2 Acondicionamiento físico

Componentes:

- 6 Fuerza (hipertrofia, fuerza máxima, resistencia).
- Capacidad aeróbica.
- \checkmark Flexo elasticidad.
- Tomposición corporal.

3.3 Entrenamiento para ganar músculo y perder grasa

✓ Beneficios del entrenamiento de fuerza:

- 6 Incremento de la masa muscular.
- Reducción de grasa corporal.
- Proposition de la densidad ósea y fuerza de ligamentos.
- /> Incremento de la contractilidad muscular y resistencia.

Beneficios del entrenamiento cardiovascular:



- 🍍 Mejora de la capacidad aeróbica y eficiencia del sistema cardiovascular.
- 🔥 Aumento del gasto calórico, favoreciendo la pérdida de grasa corporal.
- Reducción de los niveles de colesterol y presión arterial.
- U Mejora el estado de ánimo y reducción del estrés.
- Incremento en la resistencia general para actividades de la vida diaria.

	ADES DE APRENDIZAJE
1 Reflexión	Inicial
R:	nsideras una oportunidad vivir de entrenar?
¿Qué bene R:	ficios crees que podrías obtener al certificarse oficialmente?
¿Cuáles so fesional?	n los problemas que tú crees podrías resolver como entrenador
-	práctico: Cálculo de 1RM
Calcula tu 1	IRM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca).
Calcula tu 1 Peso levan Repeticion	IRM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca). tado: kg. es realizadas:
Calcula tu 1 Peso levan Repeticion Fórmula: 1	IRM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca). tado: kg.
Calcula tu 1 Peso levan Repeticion Fórmula: 1 Resultado:	LRM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca). tado: kg. es realizadas: RM = Peso levantado / (1 - (0.0333 x repeticiones)).
Calcula tu 1 Peso levan Repeticion Fórmula: 1 Resultado: 5. ESPACIO	LRM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca). tado: kg. es realizadas: RM = Peso levantado / (1 - (0.0333 x repeticiones)). kg.
Calcula tu 1 Peso levan Repeticion Fórmula: 1 Resultado: 5. ESPACIO Qué fue lo R:	RM para un ejercicio de fuerza (ejemplo: sentadilla, press de banca). tado: kg. es realizadas: RM = Peso levantado / (1 - (0.0333 x repeticiones)) kg. PARA REFLEXIONES

6. TAREA PARA CONSTANCIA

- **SESTIPMENT : SESTIPMENT : SEST**
- https://www.facebook.com/share/p/1JhEYKN9rp/

https://www.instagram.com/p/DEx3vKqOZgY/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=Mz RlODBiNWFlZA==



Responde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al link:

https://forms.gle/z1YFVVVtmtH3pZSk7

CLASE 2: Estoy a dieta y no disminuyo peso corporal



Link de la clase: https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-2

ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos de la clase
- 3 Información clave
- Actividades de aprendizaje
- **5** Espacio para reflexiones
- 6 Tarea para constancia

1. INTRODUCCIÓN



La Clase 2 tiene como propósito enseñarte a identificar los errores comunes que evitan la reducción de peso y proporcionar herramientas para mejorar la composición corporal mediante un enfoque integral que incluye:

Ejercicio aeróbico.

V Fuerza y flexibilidad.

🔽 Nutrición y suplementación.

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

- **© Comprender** los principios básicos del ejercicio aeróbico para optimizar la pérdida de grasa corporal.
- **© Diseñar** un plan alimenticio equilibrado basado en requerimientos calóricos y distribución de macronutrientes.
- **© Conocer** los fundamentos de la suplementación alimenticia para complementar los programas de acondicionamiento físico.

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Ejercicio aeróbico

Definición: Actividad física que mejora la capacidad del sistema cardiopulmonar para llevar nutrientes y oxígeno a los músculos.

Beneficios:

- 🔝 Incremento del "colesterol bueno" (HDL).
- Reducción del colesterol total.
- Mac Control del peso corporal.
- Fortalecimiento del corazón.
- Mejora de la capacidad aeróbica.

3. INFORMACIÓN CLAVE (Clase 2)

- 📋 Componentes de un programa aeróbico:
 - \(\frac{\chi}{\chi} \) Calentamiento y enfriamiento.
 - 🕛 Duración:
 - o Principiantes: 10-20 min.
 - Intermedios: 15-45 min.Avanzados: 30-60 min.
 - Intensidad según la FCMT (Frecuencia Cardiaca Máxima Teórica):
 - o Fórmula: 220 edad = FCMT
 - Intensidad:
 - Principiantes: 50%-60%.
 - Intermedios: 60%-75%.



Avanzados: 75%-85%.

3.2 Nutrición y distribución de macronutrientes

É Errores comunes en la nutrición:

- X Copiar dietas sin personalización.
- Saltarse comidas o no respetar horarios.
- M Obsesionarse con el peso.
- Sample Mantener el mismo plan por más de 4 semanas.

Principios básicos:

- **Qué comer:** Asegúrate de incluir proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- Cuánto comer: Calcula las calorías totales según tu metabolismo basal y nivel de actividad.
- Cuándo comer: Planifica horarios regulares para maximizar el rendimiento.

X Distribución recomendada de macronutrientes para mantenimiento:

• **Proteinas:** 20%-30%.

• **Carbohidratos:** 50%-60%.

• **Grasas:** 10%-20%.

3.3 Suplementación alimenticia

Definición: Producto que complementa la dieta, basado en hierbas, vitaminas, minerales u otros compuestos.

Beneficios:

- Mejora la salud general y el rendimiento deportivo.
- Ayuda a evitar carencias nutricionales.

Ejemplos comunes:

- **Proteinas:** Whey protein, caseina.
- Carbohidratos: Mezclas para aumento de masa muscular.
- **Micronutrientes:** Vitaminas, Omega 3, antioxidantes.

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

4.1 Reflexión inicial

? ¿Qué errores podrías estar cometiendo en tu dieta actual? R: _______



? ¿C へ R:	Qué beneficios te gustaría obtener del ejercicio aeróbico?
4.2	Ejercicio práctico: Cálculo de FCMT y calorías
Ca F	lcula tu Frecuencia Cardiaca Máxima Teórica (FCMT) y tu rango de trabajo: lad: años.
N Fd	ormula: 220 - edad = (FCMT). ango de intensidad:
•	 60%: ppm. 75%: ppm.
	lcula tu requerimiento calórico diario para mantener tu peso: eso: kg.
N Ac	ctividad: [] Sedentaria [] Moderada [] Alta. frmula: Peso x factor de actividad = kcal/día.
	ESPACIO PARA REFLEXIONES
♦ R:	ué información nueva aprendiste sobre el ejercicio aeróbico?
	Qué cambios aplicarás en tu dieta después de esta clase?
6.	TAREA PARA CONSTANCIA
📝 Es	cribe 3 aprendizajes clave de la clase 2 en el posteo de Facebook o en Instagram.
	ps://www.facebook.com/share/p/17eHzBQpYz/
	os://www.instagram.com/p/DEociBAptNL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzR NWFlZA==
	esponde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al
l ink : <u>& ht</u>	tps://forms.gle/zYpSgd3sMu2wxVLW8



Conoce los Chat GPT que vienen incluidos en nuestros cursos más nuevos.

IMPORTANTE: Estos GPT son solo una muestra, al inscribirte al curso completo se te libera el acceso completo.

ChatGPT de Bioquímica Deportiva

¿Quieres entender qué sucede dentro del cuerpo durante el entrenamiento?

Explora los fundamentos de la energía, metabolismo y fisiología con nuestro asistente inteligente en bioquímica deportiva.

https://chatgpt.com/g/g-6873f1993a088191b194528244265997-venta-bioquimica-deportiva

No necesitas tener conocimientos previos.

Nata Chata Contra de Farmacología Deportiva

Aprende sobre el uso, riesgos y beneficios de los suplementos, esteroides y ayudas ergogénicas.

Este asistente está diseñado para responder dudas técnicas y prácticas de forma profesional.

→

https://chatgpt.com/g/g-686c29c2140c8191b965ce82137f95e1-venta-curso-farmacologia-deportiva

Ideal para entrenadores, nutriólogos y deportistas responsables.



5 ChatGPT de Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores

¿Te interesa trabajar con adultos mayores o brindar clases seguras y efectivas?

Nuestro asistente programado te guía paso a paso con protocolos reales y consejos prácticos.



https://chatgpt.com/g/g-6894d5e75b40819195e26510904a8ea0-venta-acondicionamiento-fisico-adultos-mayores

Perfecto si buscas impactar a una población en crecimiento.

chatGPT de Acondicionamiento Físico para Niños y Adolescentes

Entrenar a menores requiere un enfoque técnico, seguro y motivador.

Este asistente te da ejemplos, rutinas, precauciones y guías especializadas.



https://chatgpt.com/g/g-68d816a396908191840f308e51fa9c08-venta-ninos-y-adolescentes

Herramienta esencial para escuelas, clubes o clases juveniles.







INDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos de la clase
- 3 Información clave
- Actividades de aprendizaje
- **5** Espacio para reflexiones
- 6 Tarea para constancia

1. INTRODUCCIÓN

La Clase 3 aborda los efectos de los esteroides anabólicos en el organismo, destacando los riesgos asociados a su uso y el papel del conocimiento formal en la toma de decisiones éticas y responsables sobre ayudas ergogénicas en el ámbito deportivo.

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

- **©** Comprender qué son los esteroides anabólicos y su función en el cuerpo.
- **@ Identificar** los efectos secundarios asociados al abuso de estas sustancias.
- **© Reflexionar** sobre la importancia de una formación adecuada en farmacología deportiva.

3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 ¿Qué son los esteroides anabólicos?



✓ Definición:

Los esteroides anabólicos son versiones sintéticas de la testosterona, una hormona responsable de características sexuales masculinas y crecimiento muscular.

Usos:

- V Administración por vía oral, inyectada o tópica.
- 🛕 Dosis empleadas pueden ser 10 a 100 veces mayores que las terapéuticas.
- O Uso no supervisado es ilegal y potencialmente peligroso.

3.2 Efectos secundarios de los esteroides anabólicos

X Físicamente poco atractivos:

- Acné.
- Ginecomastia (desarrollo de senos en hombres).

- Ataques al corazón.
- § Daño renal y hepático.
- Sancer de hígado.
- Q Alopecia.
- Cambios irreversibles en la voz.

3.3 Riesgos asociados al abuso

া Producción natural de testosterona:

- 👨 Hombres: 5-10 mg diarios (300 mg al mes).
- Mujeres: 0.2-0.3 mg diarios (9 mg al mes).

Ciclos no regulados:

Dosis de hasta 1,000 mg por semana pueden provocar desequilibrios hormonales severos.

3.4 Uso responsable y recomendaciones

- ✔ No usar sin análisis de sangre previo y asesoría de un especialista.
- ✔ Evitar el uso antes de los 22 años y de alcanzar el 100% del potencial natural con el entrenamiento.
- ✔ Ajustar dosis y manejo de la aromatización entre hombres y mujeres.



@ ¿Qué es?

Es una herramienta profesional basada en inteligencia artificial que genera planes completos y personalizados de entrenamiento y nutrición en minutos.

Está respaldada por el Estándar EC0474 y EC 783 (CONOCER-SEP) y diseñada para ayudarte como entrenador a multiplicar tus ingresos y profesionalizar tu servicio.

¿Qué hace?

- Genera automáticamente:
- Diagnóstico fisiológico (frecuencia cardiaca, zonas de entrenamiento)
- · Rutinas por objetivo (fuerza, recomposición, definición, salud)
- Ejercicios en español, con reps, % de 1RM y descanso
- Plan nutricional completo:
 - o Cálculo calórico y distribución de macronutrientes
 - o Equivalentes alimenticios por tiempo de comida
 - o Menús variados sin repetir
 - o Suplementación (proteína, BCAA, etc.)

👨 🏫 ¿Para quién sirve esta herramienta?

Entrenadores que desean:

- · Atender a más clientes sin saturarse
- Ahorrar horas de trabajo administrativo
- Elevar la calidad de sus planes
- Vender rutinas + alimentación de forma profesional
- · Tener una base técnica sólida para cada entrega y aumentar tus ingresos

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

4.1 Reflexión inicial: Esteroides anabólicos.

7	¿Qué opinas sobre el uso de esteroides anabólicos para mejorar el rendimiento
d	eportivo?
2	R:
	Qué consecuencias crees que tienen estas sustancias en la salud física y mental?
2	<u>∖</u> R:



4.2 Ejercicio práctico: Análisis de riesgos
ldentifica tres riesgos específicos asociados al abuso de esteroides:
 Riesgo 1:
Imagina que un cliente te pregunta sobre el uso de esteroides. ¿Qué le responderías? R:
5. ESPACIO PARA REFLEXIONES
? ¿Qué información nueva aprendiste sobre los esteroides anabólicos? R:
? ¿Qué pasos tomarías para obtener formación ética y profesional sobre farmacología deportiva?
6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
6.1 Reflexión inicial: Inteligencia Artificial en el entrenamiento
? ¿Qué opinas sobre el uso de herramientas de inteligencia artificial para apoyar el trabajo de entrenadores deportivos? • R:
? ¿Qué beneficios crees que puede aportar la inteligencia artificial en la planificación de entrenamiento y nutrición? • R:
6.2 Ejercicio práctico: Análisis de oportunidades
imi Identifica tres formas en que podrías aplicar la inteligencia artificial en tu trabajo como entrenador: Proportunidad 1:
 Imagina que un cliente te pregunta si usarás inteligencia artificial para hacerle su rutina o plan de alimentación. ¿Qué le responderías? R:



7. ESPACIO PARA REFLEXIONES

?	¿Qué información nueva aprendiste sobre la inteligencia artificial en el ámbito deportivo? R:
ent	¿Qué pasos te gustaría seguir para implementar esta tecnología en tus servicios como renador o asesor? R:
	8. TAREA PARA CONSTANCIA
	Escribe 3 aprendizajes clave de la clase 3 en el posteo de Facebook o en Instagram.
Ø	https://www.facebook.com/share/p/15kKYJsQmw/
	nttps://www.instagram.com/p/DE3BUrlsv7y/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRl BiNWFlZA==
link	Responde las preguntas del formulario antes de las 10:00 AM del jueves, dale click al c: https://forms.gle/pBsi1AkyCrhHixYn8



CLASE 4: CÓMO CERTIFICARTE EN 90 O 120 DÍAS



Link de la clase: https://app.amedweb.com/funnel/send-clases/clase-4

INDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos de la clase
- 3 Información clave
- Actividades de aprendizaje
- **Espacio para reflexiones**

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a a la Clase 4 de la Semana del Entrenamiento y Nutrición Deportiva.

Esta sesión está diseñada para proporcionarte toda la información que necesitas sobre cómo certificarte como Instructor de Acondicionamiento Físico y/o Asesor en Suplementación Alimenticia en tan solo 90 o 120 días.

2. OBJETIVOS DE LA CLASE

© Entender el proceso de evaluación y certificación oficial SEP-CONOCER en los estándares EC0474 y EC0783.

© Conocer las diferencias entre las rutas de 90 y 120 días para obtener tu certificación.

© Reflexionar sobre los beneficios de certificarte y cómo impactará en tu carrera profesional.



3. INFORMACIÓN CLAVE

3.1 Proceso de certificación

Pasos básicos para certificarte:

1. Revisión de requisitos iniciales:

- o Tener la firme decisión de profesionalizarse en el ámbito deportivo.
- No se requieren estudios previos.
- o Tener la mentalidad correcta.

2. **\ Capacitación:**

- 90 días para quienes desean certificarse como Instructores de Acondicionamiento Físico ante SEP-CONOCER (EC0474).
- 120 días para quienes desean certificarse como Instructores de Acondicionamiento Físico ante SEP-CONOCER (EC0474) y también como Asesores en Suplementación Alimenticia (EC0783).
- Ambas capacitaciones son ideales para quienes inician desde cero o ya tienen conocimientos.

3. **Evaluación:**

o Demostración de competencias en escenarios prácticos y teóricos.

3.2 Certificaciones disponibles

Instructor de Acondicionamiento Físico (EC0474):

- Diseño de programas de entrenamiento personalizados.
- Aplicación de metodologías para la mejora del rendimiento físico.

💊 Asesor en Suplementación Alimenticia (EC0783):

- Elaboración de planes de suplementación alimenticia según necesidades.
- Conocimiento sobre la interpretación de etiquetas y normativas en México.

3.3 Diferencias entre rutas de 90 y 120 días

🕛 Ruta de 90 días:

- Ideal para personas que inician desde cero o para quienes ya tienen conocimientos.
- Te certificas como Instructor de Acondicionamiento Físico en el (EC0474), pilar de entrenamiento.

🔀 Ruta de 120 días:

- Ideal para personas que inician desde cero o para quienes ya tienen conocimientos.
- Te certificas como Instructor de Acondicionamiento Físico en el EC0474, pilar de entrenamiento y también como Asesor en Suplementación Alimenticia en el EC0783), pilar de nutrición y suplementación.



4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
4.1 Reflexión inicial
? ¿Cuál de las rutas de certificación (90 o 120 días) crees que es la más adecuada para ti y por qué? R:
? ¿Qué habilidades actuales tienes que podrían facilitar tu proceso de certificación? R:
4.2 Ejercicio práctico: Plan personal de certificación
 ¿Qué certificación deseas obtener? I Instructor de Acondicionamiento Físico (EC0474) Asesor en Suplementación Alimenticia (EC0783)
¿Qué ruta prefieres? [] 90 días [] 120 días
5. ESPACIO PARA REFLEXIONES
? ¿Qué aprendiste hoy sobre el proceso de certificación? R:
? ¿Qué impacto crees que tendrá la certificación en tu carrera profesional? R:

6. NOTA ESPECIAL: Sorpresa para los asistentes en la Clase 4 🎁

🎉 iFelicidades por llegar a la Clase 4!