

Universidad Interamericana de Puerto Rico
Vicepresidencia de Asuntos Académicos y Estudiantiles
Programa de Certificados Técnicos (INTERTEC)

ENTRENADOR PERSONAL

CPTR- Código 835 (900 horas/30 créditos)

**Se ofrece en los recintos de Aguadilla, Arecibo, Barranquitas, Bayamón,
Fajardo, Metropolitano, Ponce y San Germán**

SECUENCIAL DEL PROGRAMA

(Vigente a partir del 18 de julio de 2024)

CURSOS DEL PRIMER TÉRMINO		HORAS	CRÉDITOS
CPTR 0110	Primeros Auxilios y CPR (Laboratorio)	30	1
CPTR 0120	Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física	60	2
CPTR 0130	Entrenamiento de Flexibilidad	60	2
CPTR 0140	Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida, Bienestar y Nutrición Aplicada al Deporte	120	4
CPTR 0210	Anatomía, Kinesiología, Biomecánica y Biomecánica y Fisiología del Ejercicio	120	4
CPTR 0220	Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular	60	2
Subtotal		450	15

CURSOS DEL SEGUNDO TÉRMINO		HORAS	CRÉDITOS
CPTR 0230	Prevención y Rehabilitación de Lesiones Músculo Esqueléticas	30	1
CPTR 0240	Entrenamiento para Poblaciones Especiales I	60	2
CPTR 0250	Diseño de Programas de Entrenamiento para Entrenamiento de Fuerza y Técnicas de Levantamiento de Pesas	90	3
CPTR 0260	Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal	60	2
CPTR 0340	La Administración en el Entrenamiento Personal	90	3
CPTR 0291	Práctica de Entrenador Personal	120	4
Subtotal		450	15
TOTAL		900	30

Preparado: 18 de julio de 2024