



**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO DE BARRANQUITAS
PROGRAMA DE CARRERAS CORTAS**

ENTRENADOR PERSONAL

**Total de horas: 1,375
Total de créditos: 36**

SECUENCIA CURRICULAR

PRIMER TÉRMINO

Cursos		Horas	Créditos
CPTR 0120	Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física (Lab)	75	2
CPTR 0130	Entrenamiento de Flexibilidad	75	2
CPTR 0140	Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida y Bienestar	75	2
CPTR 0210	Anatomía, Kinesiología y Biomecánica (Lab)	112.5	3
CPTR 0230	Prevención y Rehabilitación de Lesiones	37.5	1
CPTR 0260	Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal	75	2
Sub-total		450	12

SEGUNDO TÉRMINO

Cursos		Horas	Créditos
CPTR 0110	Primeros Auxilios y CPR (Lab)	37.5	1
CPTR 0150	Técnicas de Levantamiento de Pesas	75	2
CPTR 0220	Conceptos de levantamiento y Rehabilitación Cardiovascular	75	2
CPTR 0240	Entrenamiento para Poblaciones Especiales I	75	2

Cursos		Horas	Créditos
CPTR 0250	Diseño de Programas de Entrenamiento de Fuerza	75	2
CPTR 0310	Fisiología del Ejercicio (Lab.)	112.5	3
Sub-total		450	12

TERCER TÉRMINO

Cursos		Horas	Créditos
CPTR 0160	Nutrición Aplicada al deporte	112.5	3
CPTR 0297	Seminario para Entrenadores	37.5	1
CPTR 0320	Entrenamiento de Poblaciones Especiales II	112.5	3
CPTR 0340	La Administración en el Entrenamiento Personal	112.5	3
CPTR 0350	Práctica de Entrenador Personal	100	2
Sub-total		475	12
Total		1,375	36

Revisado: junio 2014