

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 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 0141- Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida, Bienestar y Nutrición Aplicada al Deporte	120	4
CPTR 0211 - Anatomía, Kinesiología, Biomecánica y Fisiología del Ejercicio	120	4
CPTR 0220 - Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular	60	2
Subtotal	450	15

Cursos segundo término	Horas	Créditos
CPTR 0230- Prevención y Rehabilitación de Lesiones Músculo Esqueléticas	30	1
CPTR 0240 - Entrenamiento para Poblaciones Especiales	60	2
CPTR 0251 - Diseño de Programas 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