

**Entrenador Personal
(CPTR - Código 835 (1,140/38 créditos))**

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

SECUENCIAL DEL PROGRAMA

Cursos primer término	Horas	Créditos
CPTR 0110 Primeros Auxilios y CPR (Laboratorio)	30	1
CPTR 0120 Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física (Laboratorio)	60	2
CPTR 0130 Entrenamiento de Flexibilidad	60	2
CPTR 0140 Entrenamiento para Cambio de Estilo de Vida y Bienestar	60	2
CPTR 0150 Técnicas de Levantamiento de Pesas	60	2
CPTR 0210 Anatomía, Kinesiología y Biomecánica (Laboratorio)	90	3
Subtotal	360	12

Cursos segundo término	Horas	Créditos
CPTR 0160 Nutrición Aplicada al Deporte	90	3
CPTR 0220 Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular	60	2
CPTR 0230 Prevención y Rehabilitación de Lesiones Músculo Esqueletales	30	1
CPTR 0240 Entrenamiento para Poblaciones Especiales I	60	2
CPTR 0250 Diseño de Programas de Entrenamiento de Fuerza	60	2
CPTR 0260 Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal	60	2
Subtotal	360	12

Cursos tercer término	Horas	Créditos
CPTR 0310 Fisiología del Ejercicio	90	3
CPTR 0320 Entrenamiento de Poblaciones Especiales II	90	3
CPTR 0297 Seminario para Entrenadores	30	1
CPTR 0340 La Administración en el Entrenamiento Personal	90	3
CPTR 0350 Práctica de Entrenador Personal	120	4
Subtotal	420	14
TOTAL	1,140	38