



Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto de Aguadilla
Programa de Certificación Técnica de InterTec

Entrenador Personal Certificado Secuencial
REVISADO EN AGOSTO DE 2024
CPTR – CÓDIGO 835 (900 HORAS)

ESTUDIANTES ADMITIDOS, READMITIDOS O CON CAMBIO DE
CONCENTRACIÓN A PARTIR DE AGOSTO DE 2024

VIGENCIA: AGOSTO 2024

PRIMER SEMESTRE

CÓDIGO	CURSO	CRS.
CPTR 0110	Primeros auxilios y RCP (laboratorio)	1
CPTR 0120	Evaluación de riesgos para la salud y estado físico	2
CPTR 0130	Entrenamiento de Flexibilidad	2
CPTR 0140	Entrenamiento para el cambio de estilo de vida, el bienestar y la nutrición aplicada al deporte	4
CPTR 0210	Anatomía, Kinesiología y Biomecánica y Fisiología del Ejercicio	4
CPTR 0220	Conceptos de Entrenamiento y Rehabilitación Cardiovascular	2
TOTAL		15

SECOND SEMESTER

CÓDIGO	CURSO	CRS.
CPTR 0230	Prevención y rehabilitación de lesiones musculoesqueléticas	1
CPTR 0240	Capacitación para Poblaciones Especiales	2
CPTR 0250	Diseño de programas de entrenamiento de fuerza y técnicas de levantamiento de pesas	3
CPTR 0260	Programa de Ejercicios Alternativos para el Entrenamiento Personal	2
CPTR 0340	Gestión en Entrenamiento Personal	3
CPTR 0350	Práctica de Entrenador Personal	4
TOTAL		15

El certificado técnico en Personal Trainer está diseñado para desarrollar competencias profesionales en el ámbito del entrenamiento personal. Promueve estilos de vida saludables, libres de drogas y alcohol a través de discusiones socializadas y otras actividades de aprendizaje. El programa incluye aspectos administrativos de la profesión. También incluye un periodo de prácticas en un gimnasio certificado durante el cual los alumnos aplicarán los conocimientos adquiridos en el aula bajo la estricta supervisión de un entrenador personal certificado. El plan de estudios está diseñado según las pautas establecidas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA). Los cursos de

concentración deben aprobarse con una calificación mínima de C, y en la práctica se requiere una calificación mínima de B.

Se requiere ropa deportiva adecuada en el aula.

Práctica supervisada:

1. Las prácticas supervisadas deben realizarse en un escenario real de trabajo como parte de los requisitos de la titulación. Completar 120 horas en el centro de práctica.
2. Estos centros externos pueden ser agencias estatales y federales, hospitales y organizaciones no gubernamentales, entre otros. En algunos casos, la junta de la profesión o la agencia reguladora requiere que el estudiante cumpla con ciertos requisitos para participar en la pasantía.
3. Es responsabilidad del estudiante mantenerse informado de estos requisitos y asegurarse de que puede cumplirlos para completar el requisito de práctica supervisada.
4. Será responsabilidad del estudiante cumplir con los requisitos del centro externo para poder realizar sus prácticas.
5. Dichos requisitos pueden ser, dependiendo del centro de práctica, un certificado de salud, un certificado negativo de antecedentes penales o cualquier otro que la institución o centro de práctica requiera.
6. Si el estudiante se niega o no puede cumplir con alguna de ellas, es posible que no pueda realizar su pasantía y, en consecuencia, no pueda aprobar el curso de pasantía ni cumplir con los requisitos de graduación de su programa académico.

Nota: Todos los estudiantes deben cumplir con todos los requisitos del Catálogo del Programa de Certificado Técnico disponible en el sitio web de aguadilla.inter.edu. La evaluación oficial del estudiante es realizada por la Oficina de Registro y la cuota de graduación se cobra en la matrícula del segundo semestre.

Los cursos de concentración deben aprobarse con una calificación mínima de C, y en la práctica se requiere una calificación mínima de B.