ICEDA
SPORTS AND FITNESS
SCHOOL

MÁSTER FITNESS TRAINER

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL
FORMATO INTENSIVO

POTENCIA TUS CONOCIMIENTOS Y TÉCNICAS MÁS ALLÁ DEL FITNESS PARA MAXIMIZAR TUS ENTRENAMIENTOS.

AVALADO POR

ORGANIZADO POR

ICEDA SPORTS AND FITNESS SCHOOL

Edificio Plaza Guijarros, piso 5, Colonia Lomas del Guijarro, Tegucigalpa, Honduras.

icedasportsandfitness@gmail.com
+504 9252-6014

MÁSTER FITNESS TRAINER

El Máster Fitness Trainer tiene como objetivo principal llevar tu carrera en la industria del fitness al nivel más alto. Te llevara a ser un coach de elite, generar más ingresos, ser un experto en condición física, biomecánica deportiva, personal trainer, entrenador grupal y coach especialista en fisicoculturismo.

Tendrás un amplio conocimiento sobre todas las áreas del fitness y acceder a nuevas posibilidades a trabajar con diferentes centros deportivos, gimnasios, disciplinas físicas, deportes, diferentes tipos de condiciones y personas.





¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

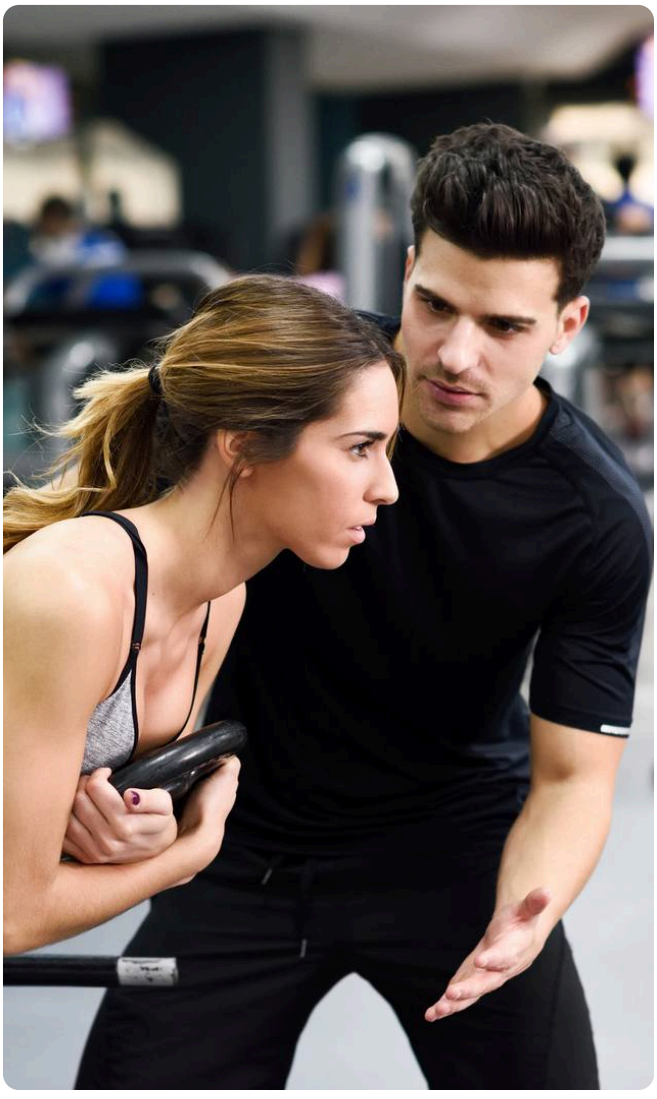
- **Fitness Coachs y Personal Trainers certificados**

"Lleva tu carrera como Máster fitness Trainer al nivel que deseas"

ACERCA DEL

PROGRAMA

- Entrenador Personal
- Biomecánica deportiva
- Especialización en clases grupales
- Especialización en Fisicoculturismo
- Terapia en el Fitness
- Evaluaciones





¿QUÉ APRENDERÁS?

- Aprenderás la ciencia y practica del entrenamiento personalizado y grupal utilizando los diferentes sistemas y sus funciones en el cuerpo.
- Asesorar de forma profesional como un coach elite a tus clientes en forma personal o en gimnasios.
- Desarrollar, programar y diseñar clases grupales con diferentes objetivos fitness para acelerar el metabolismo, tonificar y definir musculatura en diferentes áreas.
- Obtén especialización en condición física y fuerza aplicados en deportes que involucran correr, nadar y ciclismo.
- Obtén especialización en fisicoculturismo y conviértete un experto en ejercicios de terapia deportiva.

PROGRAMA COMPLETO:

MÓDULO 1
ESPECIALIZACIÓN DE PATOLOGÍAS:

Contenido:

- Salud física en el fitness.
- Fases de la periodización especifica.
- Composición corporal.
- Entrenando a adultos mayores.
- Entrenando a niños y adolescentes.
- Hipertensión en el entrenamiento.
- Entrenando a personas con diabetes.
- Entrenando a personas con artritis.
- Entrenando a personas con enfermedades del corazón.
- Entrenamientos avanzados para embarazadas.
- Entrenando a personas con asma Medicina deportiva.

MÓDULO 2
BIOMECÁNICA DEPORTIVA:

Contenido

- Función del sistema nervioso central.
- Función del sistema muscular.
- El sistema esquelético y función de las articulaciones.
- Sistema cardio-respiratorio.
- Bioenergética.
- Biomecánica.
- Periodización según biomecánica del deporte.
- Selección de ejercicios según deporte.
- Biomecánica del ejercicio.
- Biomecánica especifica en deporte de corredores.
- Biomecánica especifica en deportes de natación.
- Biomecánica específica en deportes de ciclismo.
- Biomecánica especifica en levantamiento de pesas.

MÓDULO 3
ESPECIALIZACIÓN EN CLASES GRUPALES:

Contenido:

- Flexibilidad, agilidad, coordinación y balance en las diferentes etapas de la vida deportiva.
- Anatomía funcional aplicada al ejercicio.
- La importancia de la actividad física.
- Selección de equipo a utilizar.
- Técnicas para enseñar ejercicios grupales.
- Diseño de clases grupales.
- Condición física y muscular.
- Clases grupales estilo “Bootcamps”.
- Clases grupales estilo “Step”.
- Clases grupales estilo “Kickboxing”.
- Entrenamientos funcionales.
- Clases grupales estilo HIIT (High Intensity Interval Training).
- Entrenamientos con Kettlebells y bandas elásticas.



MÓDULO 4

ESPECIALIZACIÓN EN FISICOCULTURISMO:

Contenido:

- La adaptación de la hipertrofia en el entrenamiento de fuerza.
- Biomecánica del fisicoculturismo.
- Respuestas hormonales.
- Ejercicios de pesas por grupos musculares.
- Entrenamiento aeróbico en fisicoculturismo.
- Periodización en el fisicoculturismo y competencias de fitness.
- Simetría muscular.
- Diferentes métodos utilizados.
- Suplementos y drogas.

MÓDULO 5

ESPECIALIZACION EN TERAPIA APLICADA AL FITNESS

Contenido:

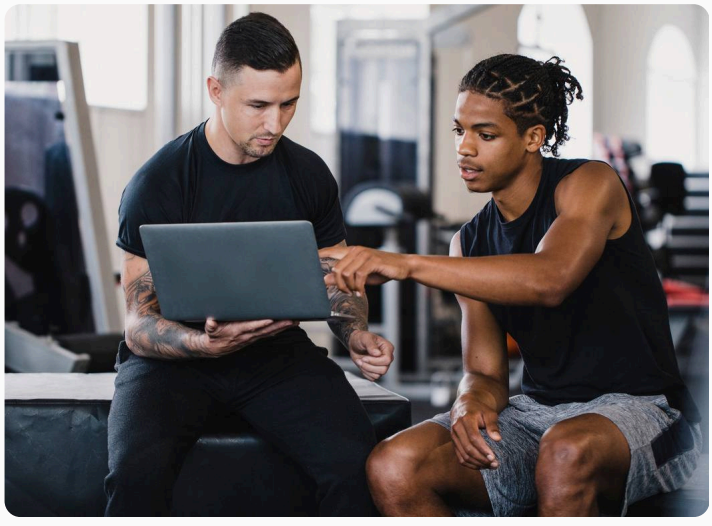
- Entendiendo ejercicios en las discapacidades
- Enseñando los ejercicios de forma efectiva
- Movimientos musculares
- Kinesiología aplicada al ejercicio
- Ejercicios contraindicados
- Condiciones crónicas

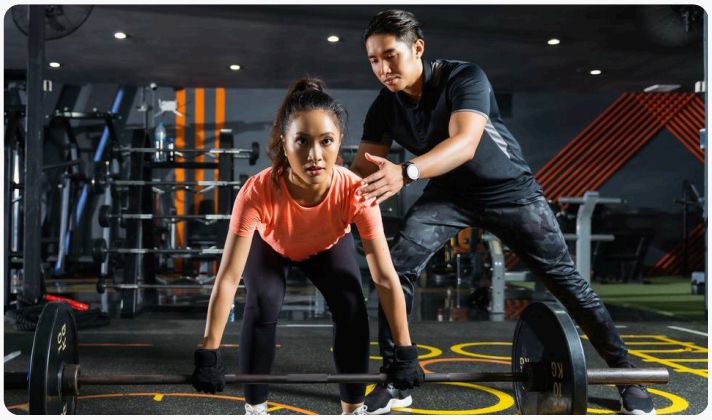
MÓDULO 6

EVALUACIONES:

Contenido:

- Evaluaciones Prácticas
- Evaluación Teórica





BENEFICIOS AL OBTENER EL MÁSTER:

- Contar con un programa basado en la ciencia del fitness y la experiencia de los mejores entrenadores deportivos del mundo en un solo lugar.

- Tener un mayor alcance de los clientes con los que puedes trabajar. Como Master Fitness Trainer saldrás preparado para trabajar con personas con condiciones crónicas, trabajar condición física con diferentes deportes, conocer y preparar clases grupales y ser un experto en recuperación física.

- Generar mayores ingresos con los servicios que puedas ofrecer a gimnasios, equipos deportivos, centros de rehabilitación, centros educativos y mucho más.

- Acompañar a atletas de alto rendimiento a incorporar la ciencia de la condición física y fuerza adaptadas a su deporte. Serás un experto en biomecánica todas las disciplinas que incluyan correr, nadar y ciclismo.

IMPARTEN:



Jorge Mario Roquel

Máster Fitness Trainer e Instructor del método Pilates.

- Certificación de Instructor Profesional de aeróbicos avalado por el Ministerio de Educación de Guatemala.
- Certificaciones de AFAA (aeróbicos, step y mat pilates) USA.
- Functional Training¨ Certification por North Point Gym de Carolina del Norte. USA
- Pilates Mat, Pilates Reformer, Pre-Post natal Pilates, Pilates for Men, Mini flex



Ernesto Mendizabal

Director General y Head Coach de ICEDA Sports and Fitness School.

- Master Personal & Group Trainer, especialista en biomecánica deportiva.
- Certificado en Strenght and Conditioning.
- Certificado en Entrenamientos de Rehabilitación Deportiva | Exercise Therapy.
- Certificado en Precision Nutrition.
- Exatleta y campeón nacional y centroamericano de para la selección nacional de Guatemala en atletismo.
- Ha certificado a más de 1,200 Fitness Coaches profesionales en diferentes países de Latinoamérica que hoy en día viven de su pasión.



Christyan Gomez

Máster Fitness Trainer y Fisicoculturista.

- IFBB PRO en ciudad de Santo Domingo, Rep. Dominicana 2016.
- Título 5to en Musclecontest Brasil, categoria 212. 2021
- Titulo 6to del mundo caegoria 212 sao Paulo Brasil, 2023

MÁSTER INTERNACIONAL

INSCRÍBETE AHORA

Fechas Programadas (2027):
#1 - 29, 30 y 31 de Enero.
#2 - 19, 20 Y 21 de Marzo.

- Formato Teórico - Práctico (70% práctica / 30% teoría).
- 60 horas lectivas presenciales - 6 días.

Horario:
Viernes, sábado y domingo:
08:00am a 07:00pm.

INVERSIÓN TOTAL	PRECIO MATRÍCULA	PRECIO PROMOCIÓN
L 34,470	**L 1,500**	**BONO**
Incluye Material didáctico, CoffeeBreak y Grupo en WhatsApp de Seguimiento.	Haz click en el botón que está debajo para hacer la reserva:	La promoción aplica según disponibilidad de espacios y cupos.
		HABLA CON NUESTRO STAFF AQUÍ

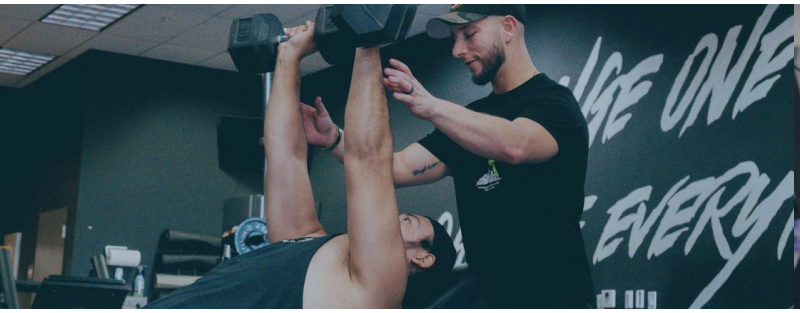
RESERVA AHORA

Diploma Avalado Internacional por:

LUGAR:
Al par del Ministerio Público, edificio Plaza Guijarros, piso 5, Colonia Lomas del Guijarro, Tegucigalpa, Honduras.

FORMAS DE PAGO:
Depósito, transferencia, Compra Click, Tarjeta de débito o crédito Banco BAC Credomatic a nombre de "International Coaching School S. de R. L de C.V."
Cuenta en Lempiras: 741485961
Cuenta en Dólares: 741486001

Política de Cancelaciones y Reservas





ICEDA SPORTS AND FITNESS SCHOOL



ICEDA Sports and Fitness es una plataforma formativa dedicada al desarrollo integral de los entrenadores y atletas que buscan alcanzar su máximo rendimiento. A través de programas educativos, metodologías especializadas integrales que involucran físico-nutricional-mental-recuperación, ICEDA Sports and Fitness impulsa el crecimiento personal y deportivo con un enfoque centrado en la ciencia del deporte.

¡ATRÉVETE A DAR EL PASO Y ÚNETE A NOSOTROS EN ESTE EMOCIONANTE VIAJE HACIA EL ÉXITO EN EL MUNDO DEL FITNESS!







ICEDA
SPORTS AND FITNESS
SCHOOL

© 2026 ICEDA Sports & Fitness – Todos los derechos reservados.
Honduras | Panamá | Guatemala
icedasportsandfitness.com