ICEDA
SPORTS AND FITNESS
SCHOOL

PERSONAL & FITNESS COACHING | L1

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

CONVIÉRTETE EN UN FITNESS TRAINER ALTAMENTE CAPACITADO Y POTENCIA CADA ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE TUS CLIENTES O ATLETAS PARA MAXIMIZAR SUS RESULTADOS.

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

Descubre el Potencial del

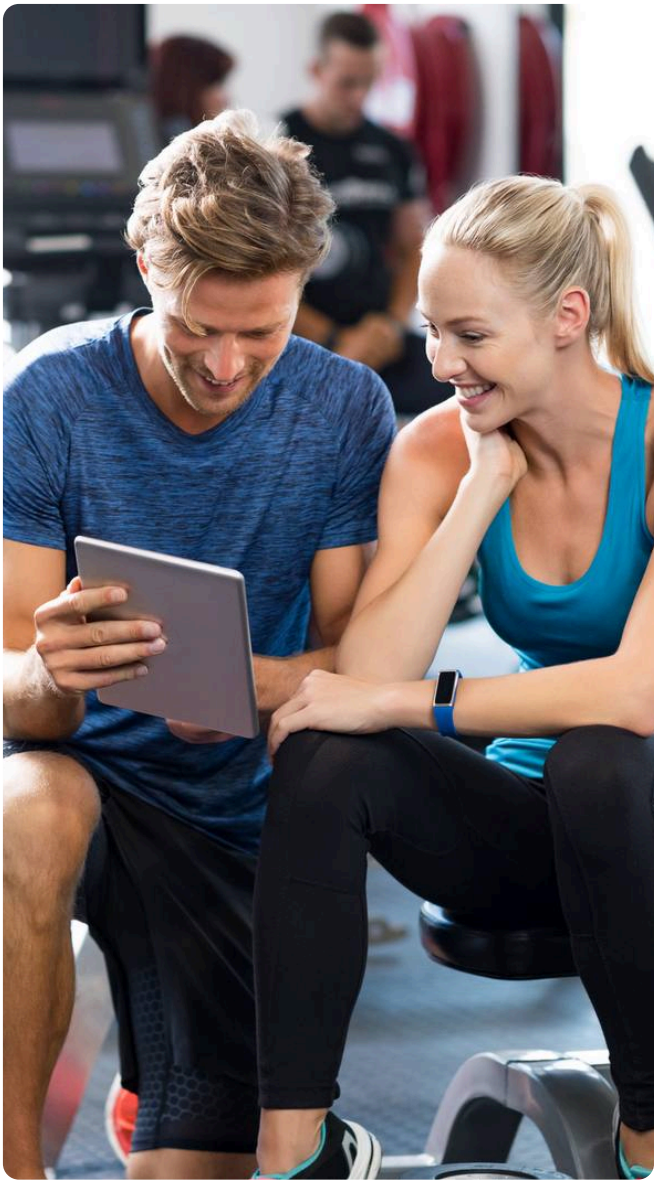
FITNESS COACHING CERTIFICACIÓN PFCC NIVEL 1:

¿Cómo seria poder podrías transformar vidas mientras vives de tu pasión?

Convertirse en un entrenador personal certificado (PFCC) es más esencial que nunca a medida que evoluciona la industria de la salud y el bienestar. Asesora de forma profesional con confianza a los clientes que buscan perder peso, desarrollar hábitos de salud, ganar masa muscular y mejorar la vitalidad y energía. Esta certificación te ayudara ya sea que recién esté comenzando y quieras aplicar los fundamentos de la ciencia del deporte o ya eres un entrenador experimentado.

¿QUIÉN DEBERÍA UNIRSE?

Este programa está diseñado para atletas deportivos, personas que desean desarrollar hábitos saludables, bajar de peso, ganar masa muscular, mejorar su condición deportiva, entrenadores que buscan ofrecer un servicio profesional, dueños de gimnasios que desean retener y atraer más clientes, nutricionistas, médicos, psicólogos deportivos, fisioterapeutas y cualquier persona interesada en alcanzar sus metas en el mundo del fitness.



¿POR QUÉ ELEGIR ICEDA?

En ICEDA, no solo aprenderás, sino que vivirás el proceso. Aplicarás los 7 principios de la ciencia del deporte como un verdadero profesional. Nuestra metodología dinámica te permite absorber la teoría antes de cada clase, dedicando un 70% del tiempo en clase a la práctica. Esta es tu oportunidad de trabajar con diversos centros deportivos, gimnasios y disciplinas físicas, viviendo de tu pasión mientras haces una diferencia real.

SÍNTESIS DEL

PROGRAMA

- Los fundamentos de la ciencia deportiva aplicada.
- Fisiología y Biomecánica del ejercicio.
- Metodologías del entrenamiento.
- Periodización y cargas de entreno.
- Introducción al Coaching Nutricional.
- Profesionalizando el Fitness y Psicología Deportiva.





¿QUÉ APRENDERÁS?

- Dominar los 7 principios de la ciencia del deporte para objetivos como ganancia de masa muscular, recomposición corporal y definición.
- Comprender la biomecánica del movimiento para una ejecución postural correcta según el ROM de cada atleta.
- Diseñar programas de entrenamiento personalizados adaptados no solo a los deseos y objetivos sino a la genética y edad deportiva de tus clientes.
- Aplicar más de 25 métodos de entrenamiento de fuerza para hipertrofia muscular.
- Acceder a una guía práctica de ejercicios de aceleración metabólica, desde Cardio HIIT hasta pliometría avanzada.
- Integrar principios de coaching nutricional para una alimentación óptima según el tipo de entrenamiento.
- Aplicar principios de psicología deportiva para motivar a tus clientes a alcanzar sus objetivos estéticos, deportivos y de salud.

PROGRAMA COMPLETO:

MÓDULO 1:
LOS FUNDAMENTOS DE LA CIENCIA DEPORTIVA APLICADA:

Contenido:

- Fase Inicial del Proceso de Fitness Coaching.
- La Filosofía de un Entrenador Profesional.
- Relación de Coach-Atleta.
- Código de Ética del Coach.
- Entrenando a Atletas Principiantes.
- Entrenando a Atletas Intermedio.
- Entrenando a Atletas Avanzados.
- Sistemas Energéticos Aplicados al Entrenamiento.
- Métodos y Tipos de Entrenamientos.

-> Fase Práctica

- Entrevista inicial – Fase de anamnesis.
- Evaluación para Condición Cardiaca.
- Evaluación para Resistencias.
- Evaluación de Reacción y Velocidad.
- Evaluación de Postura y Estabilidad.
- Evaluaciones de Fuerza.

MÓDULO 2:
FISIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA DEL EJERCICIO:

Contenido:

- Metabolismo en el Ejercicio.
- Entendiendo el Sistema Músculo - Esquelético.
- Entendiendo el Sistema Nervioso Central.
- Entendiendo la Kinesiología del Ejercicio.
- Mecánica del Movimiento Corporal.
- Principios de la Biomecánica de Pesas.
- Hipertrofia e Hiperplasia Muscular.

-> Fase Práctica

- Ejercicios de Pliometría.
- Progresiones de Técnica de Ejercicios de Fuerza.
- Progresiones de Técnica de Ejercicios de Potencia.

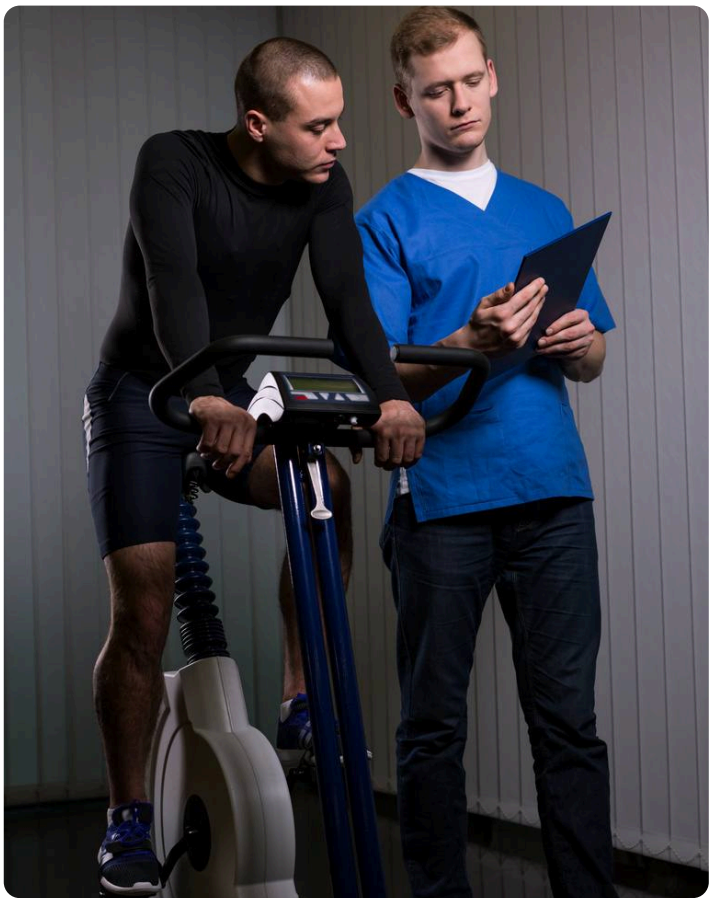
MÓDULO 3:
METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTOS:

Contenido:

- Los Fundamentos de un Entreno Deportivo.
- Metodologías de Entrenos de Fuerza.
- Metodologías de Aceleración Metabólica.
- Metodologías de Entrenos de Resistencia.
- Ejercicios para Rehabilitación deportiva.
- Ejercicios de Balance, Coordinación y flexibilidad.
- Ejercicios Principales de Fuerza y Potencia.
- Ejercicios de Velocidad, Agilidad y Reacción.
- Guía Práctica de Ejercicios de Gimnasio.

-> Fase Práctica

- Entrenamientos Cardio HIIT.
- Métodos de Fuerza Parte I:
  - Piramidal.
  - Contraste Clásico Triple.
  - Estático - Excéntrico.
  - Progresión Doble.
- Ejercicios de Movilidad Asistida.





MÓDULO 4:
PERIODIZACIÓN Y CARGAS DE ENTRENO:

Contenido:

- Fases de Adaptación Muscular.
- El Principio de la Supercompensación.
- Fases de la Supercompensación en el Entrenamiento.
- Entrenamiento Progresivo Según Nivel del Atleta.
- Periodización del Entrenamiento.
- Cargas de Entrenamiento Según Periodo.
- Programar los Ciclos de Entrenamiento Según Necesidades y Objetivos del Atleta.
- Principios de Recuperación para Prevenir Lesiones.
- Estrés y Desequilibrio Muscular.
- Etapas de Sueño y Ritmo Circadiano.
- Fases del Atleta Lesionado.

-> Fase Práctica

- Métodos de Fuerza Parte II:
  - 120-80s.
  - Superseries Agonistas y Antagonistas Forzadas.
  - Dropsets.
- Ejercicios de Rehabilitación Deportiva.

MÓDULO 5:
INTRODUCCIÓN AL COACHING NUTRICIONAL:

Contenido:

- Introducción a la Ciencia del a Nutrición.
- Individualización de la Nutrición.
- Practicando la Ciencia y Arte de la Alimentación en el Entreno.
- Macronutrientes en los Entrenamientos.
- Micronutrientes en los Entrenamientos.
- Hidratación y Balance de Electrolitos.
- Suplementación en el Entrenamiento.

-> Fase Práctica

- Entrenamientos Cardio HIIT.
- Métodos de Fuerza Parte I:
  - Piramidal.
  - Contraste Clásico Triple.
  - Estático - Excéntrico.
  - Progresión Doble.
- Ejercicios de Movilidad Asistida.

MÓDULO 6:
PROFESIONALIZANDO EL FITNESS Y PSICOLOGÍA DEPORTIVA:

Contenido:

- Profesionalizando los Servicios a mis Clientes.
- Personalización de Rutinas según. Disponibilidad de Implementos.
- Herramientas para el Seguimiento de Rutinas.
- Principios de la Psicología Deportiva.
- La Ciencia del los Hábitos.
- Técnicas de Respiración para Alto Rendimiento.
- Técnicas de Activación Muscular Internas.
- Ensayo del Comportamiento Motor Visual (ECMV).
- Ejercicios para Mantener la Motivación a Largo Plazo.
- **Evaluación Final.**

Al completar este programa, tendrás acceso a nuestra exclusiva plataforma de ICED Federation, en donde podrás dedicarte al fitness de manera profesional de manera inmediata, conectando con clientes que buscan exactamente la asesoría que tú puedes ofrecer.

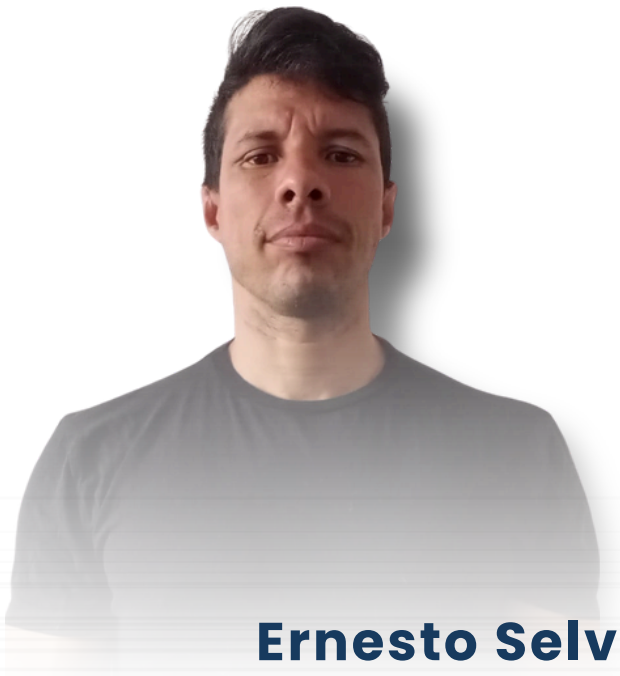
IMPARTEN:



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.
- Master Trainer Neurolingüística Neuro-lingüística.
- 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.



Ernesto Selva

Master Coach nivel IV IAAF (World Athletics).

- Personal Trainer, Jefe de Entrenadores en “Fitness Junkies SV” y Ushapped Trainer.
- Certificado en ICECP (Penn State, Delaware University, IOC).
- Especialista en Velocidad, Vallas y Saltos.
- Preparador físico de las selecciones de Tae-Kwondo y Equipos: Leones y Escorpiones.
- Atletas entrenados:
  - Mauricio Galindo (GUA): Doble medallista Panamericano.
  - Renan Palma (ESA): Semifinalista mundial y finalista Panamericano.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

INSCRÍBETE AHORA

Fechas Programadas 2027:
23 Y 24 de Enero.

- Formato Teórico - Práctico.
- 72 horas presenciales en 6 meses.

Horario:
Sábado: 1:30pm a 7:30pm.
Domingo: 8:00am a 2:00pm.

PRECIO MENSUALIDAD

L 3,900

Incluye Material didáctico, CoffeeBreak y Grupo en WhatsApp de Seguimiento.

PRECIO MATRÍCULA

~~L 1,500~~ **L 750**

Haz click en el botón que está debajo para hacer la reserva:

PRECIO PROMOCIÓN

BONO

La promoción aplica según disponibilidad de espacios y cupos.

HABLA CON NUESTRO STAFF AQUÍ

RESERVA AHORA

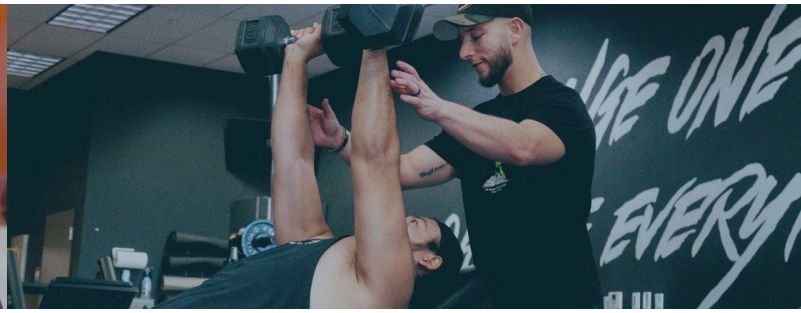
Diploma Avalado Internacional por:

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

© 2027 ICEDA Sports & Fitness – Todos los derechos reservados.
Honduras | Panamá | Guatemala
icedasportsandfitness.com