

BAYESIAN BODYBUILDING

SCIENCE. LOGIC. DATA. THIS IS BODYBUILDING 2.0

Curso de Entrenador Personal 2019



CONTENIDO DEL CURSO

Semana 1:

Investigación por ti mismo, ciencia y Razonamiento Bayesiano

Bioquímica 101

Semana 2: El metabolismo humano

o ¿Qué es la energía? Termodinámica y el equilibrio energético.

o Determinantes del gasto energético, refeeds, puntos de ajuste teóricos, daño metabólico, termogénesis adaptativa, “dieta inversa” y el efecto yo-yo

Semana 3: Optimizando la ingesta calórica

o Periodos de corte (cutting), de ganancia muscular (bulking) y recomposición corporal

o ¿Cortar o ganar?

o Cómo hacer un seguimiento de macros

o Cómo realizar seguimientos de progreso

o Cómo medir el porcentaje de grasa corporal

Semana 4: La Proteína

o Bioquímica

Que es la proteína

Su absorción

Digestión

Metabolismo de la proteína

Funciones en el cuerpo

- o Requerimientos proteicos

Calidad de la proteína

Género, PED's (performance enhancing drugs), volumen de entrenamiento

Superávit vs déficit

Semana 5: Los Carbohidratos

- o La fibra

- o La tolerancia de carbohidratos

Semana 6: La Grasa

La Dieta cetogénica: una revisión completa

Semana 7: Distribución de nutrientes

- o Límites de absorción de proteínas

- o Entrenamiento en ayunas

- o La ventana anabólica

- o Ayuno intermitente y días de ayuno alternativo

- o PSMF (Ayuno de Proteínas)

- o Frecuencia de comidas

- o Efectos del ritmo circadiano

Semana 8: El estilo de vida "fitness"

- o El control del ritmo circadiano

- o Optimización de la calidad del sueño

- o Manejo del estrés

- o Manejo del nivel de actividad

Semana 9: Más allá de los macros: la micronutrición

- o Cómo completar sus micronutrientes
 - o Los micronutrientes en detalle: cuales tomar
- Ciencias de la salud y la elección de alimentos
- o ¿Qué es lo que hace a una dieta saludable?
 - o Efectos de la elaboración de los alimentos
 - o Los alimentos orgánicos
 - o El colesterol
 - o Grasa saturada
 - o Los edulcorantes bajos en calorías, azúcar y la fibra dietética
 - o Las opciones de alimentos para la salud y el anabolismo

Semana 10: Dieta “ad libitum”: cómo perder grasa y ganar músculo sin el seguimiento de macros

- o Gestión del hambre
- Estudios de caso
- o Clase en vivo - Preguntas y respuestas

Semana 11: Cumplimiento y adhesión a los programas: la psicología de cómo mantenerse dentro del programa de dieta y ejercicio

- o Los efectos psicológicos de la nutrición
- o Ajuste de metas
- o Empoderamiento del cliente
- o Comidas “trampa”
- o Los “antojos” de comida
- o Como evaluar la adherencia y motivación del cliente ?

Semana 12: Protocolos para la preparación de concurso y semana “pico”:

como perfeccionar tu físico para un concurso o una sesión de fotos

o Divisiones y categorías de Físico

o Recargas de carbohidratos

o La manipulación de los electrolitos y sodio

o Los diuréticos y “cortando agua”

o “Shitloading”

Cuidado de la piel

o Acné

o Bronceado

Semana 13: Culturismo vs Estética

Estudios de caso: nutrición

o Clase en vivo - Preguntas y respuestas

Semana 14: Entendiendo cómo es que crece el músculo

o Adaptaciones neurológicas y morfológicas al entrenamiento de fuerza

o Mecanismos del crecimiento muscular

o Fuerza vs. Tamaño

o Hipertrofia sarcoplásmica

El cardio como herramienta para la pérdida de grasa

Semana 15: Diseño óptimo de un programa de entrenamiento: volumen, frecuencia e intensidad

- o Hipertrofia musculo-específica

Semana 16: Variabilidad interindividual:

¿por qué no hay una talla única para todos los programas?

- o Autorregulación

- o Testeo de DNA

- o Capacidad de trabajo

- o La programación específica por género: incluyendo la anticoncepción, el embarazo, el ciclo menstrual y otros temas específicos de la mujer

- o La programación específica según edad: los ancianos y los jóvenes

Semana 17: Anatomía funcional del músculo

Optimizando la selección de ejercicios

- o Adecuando resistencia: biomecánica, bandas y cadenas

- o Lista de referencia para la selección de ejercicios

- o Contabilizando el volumen: ¿Qué tanto de un determinado ejercicio, estimula cierto músculo?

- o Entrenando en un gimnasio casero

Semana 18:

Tempo de las repeticiones

Técnica de los ejercicios

- o Señales internas vs. Externas

- o La conexión mente-músculo

Semana 20: Intervalos de reposo

- o Recuperación activa

Optimizando el orden de los ejercicios

- o Entrenamiento en circuito, Supersets (antagonistas) y sets en pares

Semana 21: Técnicas avanzadas de entrenamiento para la hipertrofia muscular

- o Entrenando al fallo, repeticiones forzadas y drop-sets

- o Autorregulación y RPEs

- o Entrenamiento piramidal inverso, Cluster-sets y Myo-reps

- o Estiramiento con peso

- o Entrenamiento con enfoque excéntrico / sobrecarga excéntrica

- o Potenciación de post-activación

- o KAATSU/entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo

Semana 22: Periodización y progresión

- o Periodización autorregulada/cibernética, ondulante y lineal

- o Comparación y autorregulación

- o ¿Qué es la fatiga?

- o El sobrentrenamiento, extralimitaciones y descargas

- o Entrenamiento de volumen autorregulado y descargas reactivas

Semana 23: La gestión de los accidentes y el entrenamiento de flexibilidad

- o Diagnóstico de lesiones, tratamiento y recuperación activa
- o La ciencia del dolor
- o Hielo vs. calor, NSAIDs y RICE
- o Equipo de rehabilitación: férulas, mangas, cintas, etc.
- o Estiramiento
- o Foam rolling y masajes.
- o La quiropráctica
- o Calentamiento y enfriamiento
- o Las lesiones comunes de cada parte del cuerpo

Semana 24: Estudios de caso: programa de entrenamiento

Equipo de entrenamiento

- o Cinturones para pesas
- o Calzado: qué usar en el gimnasio
- o Envolturas de rodilla
- o Correas de ayuda

Como crear un negocio exitoso de Entrenamiento Personal

Semana 25: Suplementos: una guía completa

Una mirada objetiva a los esteroides androgénicos anabolizantes: costos y beneficios

- o Entendiendo las hormonas