



MENNO HENSELMANS  
— Science to master your physique —



# Curso de Entrenador Personal 2019

[www.MennoHenselmans.com](http://www.MennoHenselmans.com)



## 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 musculoespecífica

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



# CARRA DE HERRAMIENTAS

- Calculadora para el volumen de entrenamiento optimo
- Calculadora de estatus de entrenamiento relativo al potencial genético
- Calculadora de déficit energético para optimizar la perdida de grasa
- Calculadora para el entrenamiento especifico a la hipertrofia
- Calculadora de gasto energético
- Calculadora de macronutrientes óptimos
- Guía para “sobrevivir” a eventos sociales
- Guía para optimizar el sueño y el biorritmo
- Guía para administrar el estrés
- Guía para administrar el hambre
- Y mucho más...