



MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —

---

EL METODO HENSELMANS  
CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL  
TEMARIO 2020

---

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

---

# BIENVENDOS AL CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL DE MENNO HENSELMANS

---



¡Hola! Soy [Luis Villaseñor](#), fundador de Ketogains y seré su anfitrión y tutor principal para esta edición del Método Henselmans en español. Ahora, vamos a revisar los puntos previos al curso:

## Copyright

**Todo el contenido del curso está protegido por copyright y es propiedad de Menno Henselmans y BayesianBodybuilding.com**

Sin embargo, es permitido que compartas pequeños extractos o citas de artículos en línea / Facebook siempre y cuando menciones que es parte del curso de Menno Henselmans y añadas [la liga al curso](#).

En referencia a algunas guías prácticas, nosotros te indicaremos cuando sí o no se puedan compartir con tus clientes.

**¡Feliz aprendizaje!**

## El contenido del curso

A continuación, el contenido del curso. Cada semana se ira posteando material nuevo.

A lo largo del curso y conforme más contenido sea postado, agregaremos una hiperliga en el contenido para que puedas llegar de manera fácil a la sección del grupo donde esta postado el material. Recomendamos que guardes como “marcador” esta página en tu navegador para que fácilmente puedas acceder a cualquier tema cuando quieras.

Las fechas y el contenido final del curso está sujeto a modificaciones en base a la retroalimentación o conforme se agregue nuevo material si se considera necesario.

### Semana 1:

- Investigación por ti mismo, ciencia y Razonamiento Bayesiano
- Bioquímica 101

### Semana 2 y 3

- El metabolismo humano
  - ¿Qué es la energía? Termodinámica y el equilibrio energético.
  - Determinantes del gasto energético, refeeds, puntos de ajuste teóricos, daño metabólico, termogénesis adaptativa, “dieta inversa” y el efecto yo-yo
- Optimizando la ingesta calórica
  - Periodos de corte (cutting), de ganancia muscular (bulking) y recomposición corporal
  - ¿Cortar o ganar?
  - Cómo hacer un seguimiento de macros
  - Cómo realizar seguimientos de progreso
  - Cómo medir el porcentaje de grasa corporal

**Semana 4:**

- La Proteína
  - Bioquímica
    - Que es la proteína
    - Su absorción
    - Digestión
    - Metabolismo de la proteína
    - Funciones en el cuerpo
  - Requerimientos proteicos
    - Calidad de la proteína
    - Género, PED's (performance enhancing drugs), volumen de entrenamiento
    - Superávit vs déficit

**Semana 5:**

- Los Carbohidratos
  - La fibra
  - La tolerancia de carbohidratos

**Semana 6:**

- La Grasa

**Semana 7:**

- La Dieta cetogénica: una revisión completa

**Semana 8:**

- Distribución de nutrientes
  - Límites de absorción de proteínas
  - Entrenamiento en ayunas
  - La ventana anabólica
  - Ayuno intermitente y días de ayuno alternativo
  - PSMF (Ayuno de Proteínas)
  - Frecuencia de comidas
  - Efectos del ritmo circadiano

**Semana 9:**

- El estilo de vida “fitness”
  - El control del ritmo circadiano
  - Optimización de la calidad del sueño
  - Manejo del estrés
  - Manejo del nivel de actividad

**Semana 10:**

- Más allá de los macros: la micronutrición
  - Cómo completar sus micronutrientes
  - Los micronutrientes en detalle: cuales tomar

**Semana 11:**

- Ciencias de la salud y la elección de alimentos
  - ¿Qué es lo que hace a una dieta saludable?
  - Efectos de la elaboración de los alimentos
  - Los alimentos orgánicos
  - El colesterol
  - Grasa saturada
  - Los edulcorantes bajos en calorías, azúcar y la fibra dietética
  - Las opciones de alimentos para la salud y el anabolismo
    - Carne, pescado y aves de corral
    - Los lácteos y huevos
    - Los cereales, el trigo y el gluten
    - La soya
    - Frutas y verduras
- El culturismo en una Dieta Vegana

**Semana 12:**

- Dieta “ad libitum”: cómo perder grasa y ganar músculo sin el seguimiento de macros
  - Gestión del hambre
- Cumplimiento y adhesión a los programas: la psicología de cómo mantenerse dentro del programa de dieta y ejercicio
  - Los efectos psicológicos de la nutrición
  - Ajuste de metas

- Empoderamiento del cliente
- Comidas “trampa”
- Los “antojos” de comida
- Como evaluar la adherencia y motivación del cliente

### **Semana 13:**

- Protocolos para la preparación de concurso y semana “pico”: como perfeccionar tu físico para un concurso o una sesión de fotos
  - Divisiones y categorías de Físico
  - Recargas de carbohidratos
  - La manipulación de los electrolitos y sodio
  - Los diuréticos y “cortando agua”
  - “Shitloading’
- Cuidado de la piel
  - Acné
  - Bronceado
  - Celulitis
  - Caspa
  - Caída del cabello

### **Semana 14**

- Una mirada objetiva a los esteroides androgénicos anabolizantes: costos y beneficios
  - Entendiendo las hormonas
- Suplementos: una guía completa

### **Semana 15**

- Estudios de caso: nutrición

### **Semana 16**

- Entendiendo cómo es que crece el músculo
  - Adaptaciones neurológicas y morfológicas al entrenamiento de fuerza
  - Mecanismos del crecimiento muscular
  - Fuerza vs. Tamaño

- Hipertrofia sarcoplásmica
- El cardio como herramienta para la pérdida de grasa

### **Semana 17**

- El cardio como herramienta para la pérdida de grasa

### **Semana 18**

- Diseño óptimo de un programa de entrenamiento: volumen, frecuencia e intensidad
  - Hipertrofia musculo-específica

### **Semana 19**

- Variabilidad interindividual: ¿por qué no hay una talla única para todos los programas?
  - Autorregulación
  - Testeo de DNA
  - Capacidad de trabajo
  - La programación específica por género: incluyendo la anticoncepción, el embarazo, el ciclo menstrual y otros temas específicos de la mujer
  - La programación específica según edad: los ancianos y los jóvenes

### **Semana 20**

- Anatomía funcional del músculo

### **Semana 21**

- Tempo de las repeticiones
- Técnica de los ejercicios
  - Señales internas vs. Externas
  - La conexión mente-músculo

### **Semana 22**

- Intervalos de reposo
  - Recuperación activa
- Optimizando el orden de los ejercicios

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

### **Semana 23**

- Periodización y progresión
  - Periodización autorregulada/cibernética, ondulante y lineal
  - Comparación y autorregulación
  - ¿Qué es la fatiga?
  - El sobrentrenamiento, extralimitaciones y descargas
  - Entrenamiento de volumen autorregulado y descargas reactivas

### **Semana 24**

- Técnicas avanzadas de entrenamiento para la hipertrofia muscular
  - Entrenando al fallo, repeticiones forzadas y drop-sets
  - Autorregulación y RPEs
  - Entrenamiento piramidal inverso, Cluster-sets y Myo-reps
  - Estiramiento con peso
  - Entrenamiento con enfoque excéntrico / sobrecarga excéntrica
  - Potenciación de post-activación
  - KAATSU/entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo

### **Semana 25**

- Optimizando la selección de ejercicios
  - Adecuando resistencia: biomecánica, bandas y cadenas
  - Lista de referencia para la selección de ejercicios
  - Contabilizando el volumen: ¿Qué tanto de un determinado ejercicio, estimula cierto músculo?
  - Entrenando en un gimnasio casero

### **Semana 26:**

- La gestión de los accidentes y el entrenamiento de flexibilidad
  - Diagnóstico de lesiones, tratamiento y recuperación activa
  - La ciencia del dolor
  - Hielo vs. calor, NSAIDs y RICE
  - Equipo de rehabilitación: férulas, mangas, cintas, etc.
  - Estiramiento

- Foam rolling y masajes.
  - La quiropráctica
  - Calentamiento y enfriamiento
  - Las lesiones comunes de cada parte del cuerpo
- Corrección de Postura

### **Semana 27:**

- Equipo de entrenamiento
  - Cinturones para pesas
  - Calzado: qué usar en el gimnasio
  - Envolturas de rodilla
  - Correas de ayuda
- Powerlifting (Levantamiento de Potencia)

### **Semana 28:**

- Estudios de caso: programa de entrenamiento
- Como crear un negocio exitoso de Entrenamiento Personal

### **Semana 29:**

- Preparándose para el examen: Preguntas y Respuestas
  - Pregúntanos cualquier cosa

## **EXAMEN FINAL**

- Se puede hacer durante todo el día (24 horas de disponibilidad)
- Opción múltiple, preguntas abiertas
- No se puede “retomar” sino hasta el siguiente curso, y tiene costo.