



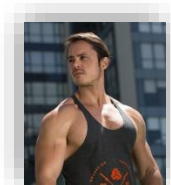
MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —

EL METODO HENSELMANS
CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL
TEMARIO 2020

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.