



CAEFF PARAGUAY

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR



CURSOS ENADE & IFBB EN PARAGUAY

DETALLE DE NUESTROS CURSOS
INFORME ACTUALIZADO - FEBRERO 2021





CURSOS ENADE

SÁBADOS 3 OPCIONES:

MAÑANA [08:00 - 12:00]
TARDE [15:00 - 19:00]
ONLINE

MARTES Y JUEVES:

NOCHE [19:00 - 21:00]

SÁBADOS 3 OPCIONES:

ONLINE [08:00 - 12:00]
MAÑANA [08:00 - 12:00]
TARDE [14:00 - 18:00]

SÁBADOS 3 OPCIONES:

ONLINE [08:00 - 10:00]
MAÑANA [10:00 - 12:00]
TARDE [14:00 - 16:00]

ENTRENADOR PERSONAL

PAGANDO TU PRIMERA CUOTA HASTA DICIEMBRE TE EXONERAMOS LA MATRÍCULA

MATRÍCULA ENERO: 250.000 - LUEGO MATRÍCULA: 500.000
10 CUOTAS DE 385.000 DURACIÓN: 10 MESES
INICIO: 06/02/2021 (SÁBADOS)

INICIO: 09/02/2021 (MARTES & JUEVES)

GIMNASIA FUNCIONAL

CUPOS LIMITADOS - PARA RESERVAR MATRÍCULA HASTA 31 DE ENERO DE 2021 - 250.000
LUEGO MATRÍCULA 500.000 - 5 CUOTAS DE 350.000
INICIO: 06/02/2021 DURACION: 20 SABADOS

NUTRICIÓN DEPORTIVA

MATRÍCULA HASTA EL 31 DE ENERO DE 2021: 250.000
LUEGO MATRÍCULA 500.000 - 5 CUOTAS DE 300.000
INICIO: 06/02/2021 DURACION: 5 MESES

CURSO IFBB

SÁBADOS 2 OPCIONES:

TARDE [13:00 - 15:00]
ONLINE

ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS

CUPOS LIMITADOS DE 50 PERSONAS - INICIO: 06/02/2021
CUOTA MENSUAL 450.000 - DURACIÓN: 5 MESES
MATRÍCULA HASTA EL 31 DE ENERO DE 2021: 250.000
LUEGO MATRÍCULA: 500.000

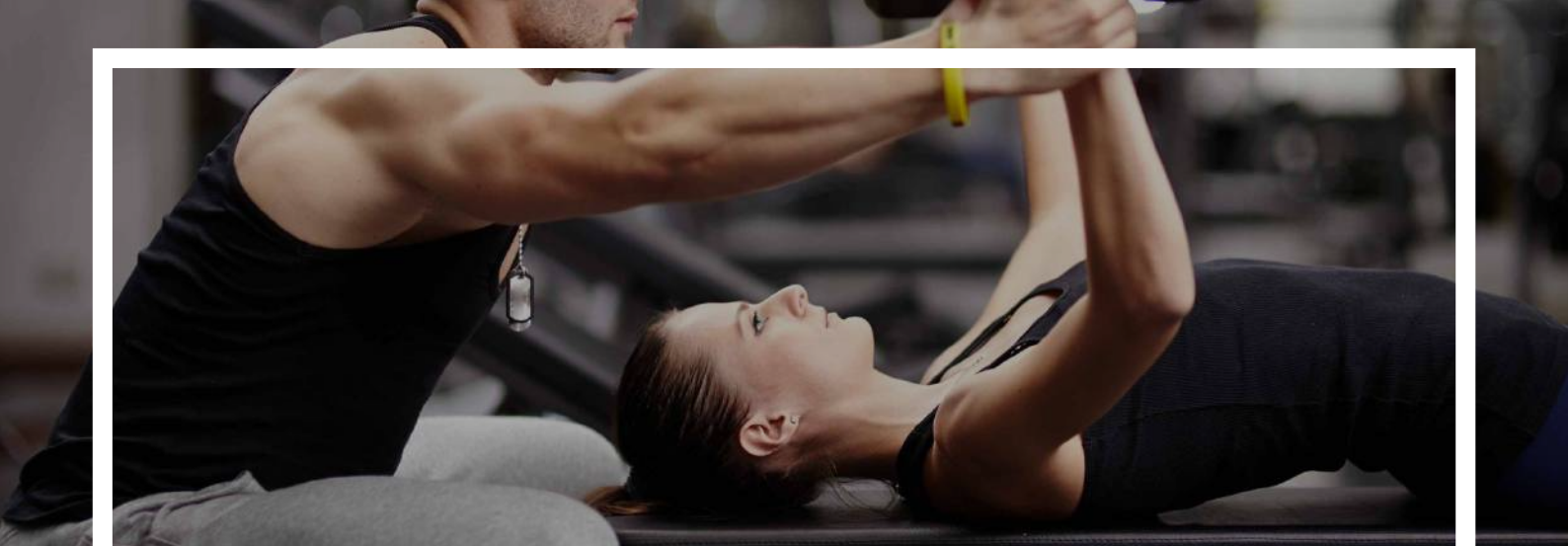
LA INSTITUCION

CAEFF ES UN INSITUTO TÉCNICO SUPERIOR AVALADO POR EL MNISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DEL PARAGUAY. EN NUESTRO PAÍS, DISPONEMOS DE 4 CASAS DE ESTUDIO EN ASUNCIÓN, CIUDAD DEL ESTE, SANTA RITA Y CORONEL OVIEDO. NUESTROS CURSOS HAN SIDO CREADOS Y SE ENCUENTRAN SUPERVISADOS POR LA ENADE Y LA IFBB ACADEMY.

LA ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (ENADE) ES UNA INSTITUCION PRIVADA INTERNACIONAL FUNDADA EN EL AÑO 2005 CON CASA MATRIZ EN MONTEVIDEO (URUGUAY) Y HA INICIADO SUS CLASES EN EL PAÍS A PARTIR DE ABRIL DE 2015. SE CARACTERIZA POR LA IDONEIDAD DOCENTE, EXPERIENCIA EDUCATIVA Y DISTINCIÓN INTERNACIONAL. HOY DÍA, CUENTA CON SEDES EN ARGENTINA, URUGUAY Y PARAGUAY.

LA IFBB ACADEMY ES UN CENTRO DE ENSEÑANZA DE CARÁCTER MUNDIAL, ENFOCADA EN EL ENTRENAMIENTO FÍSICO, AUTORIZADO Y GESTIONADO POR LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE CULTURISMO Y FITNESS (IFBB). SE LANZÓ CON EL FIN DE PROPORCIONAR ACCESO GLOBAL A LAS CERTIFICACIONES DE CULTURISMO Y ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LA MÁS ALTA CALIDAD, AVANZANDO LA INDUSTRIA EN SU CONJUNTO Y DESARROLLANDO UN MAYOR ACCESO A OPORTUNIDADES PROFESIONALES PARA AQUELLOS QUE COMPARTEN LA VISIÓN DE CREAR UN MUNDO FUERTE Y MÁS SALUDABLE.

CAEFF TAMBIÉN ES RECONOCIDO POR LA APF&PFI (ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE FISICOCULTURISMO, POTENCIA Y FITNESS INTERNACIONAL) COMO EL CURSO OFICIAL PARA ENTRENADORES NACIONALES.



ENTRENADOR PERSONAL

EL CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL SE ENCUENTRA PARTICIONADO EN DOS. LA PARTE PRÁCTICA DICTADA POR EL PROF. FERNANDO MEDEROS, Y OTRA TEÓRICA DIRIGIDA POR EL LIC. RODOLFO ROMERO.

PLAN DE ESTUDIO

- > **MÓDULO 1:** ANATOMÍA Y KINESIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR
- > **MÓDULO 2:** FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO
- > **MÓDULO 3:** ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR TEÓRICO
- > **MÓDULO 4:** ENTRENAMIENTO MUSCULAR PRÁCTICO
- > **MÓDULO 5:** ACONDICIONAMIENTO DOMICILIARIO Y PARA LA TERCERA EDAD
- > **MÓDULO 6:** ACONDICIONAMIENTO FEMENINO Y ADOLESCENTE
- > **MÓDULO 7:** ACONDICIONAMIENTO CARDIORRESPIRATORIO EN ESPACIOS ABIERTOS
- > **MÓDULO 8:** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR
- > **MÓDULO 9:** RCP Y PRIMEROS AUXILIOS
- > **MÓDULO 10:** NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



NUTRICION DEPORTIVA

EL CURSO DE ASESOR EN NUTRICIÓN DEPORTIVA SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR LAS LIC. EDITH BAREIRO Y GLORIA BARRETO.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL AP. DIGESTIVO. FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN.
- **MÓDULO 2:** ESTRUCTURA DE LOS ALIMENTOS. MACRONUTRIENTES. HIDRATACIÓN Y DEPORTE.
- **MÓDULO 3:** DIETAS LOGÍSTICA NUTRICIONAL.
- **MÓDULO 4:** MICRO-NUTRIENTES Y AYUDAS ERGOGÉNICAS. EJERCICIO Y CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL.
- **MÓDULO 5:** NUTRICIÓN PARA LA COMPETICIÓN. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL. DISEÑO DE UN PLAN NUTRICIONAL.
- **MÓDULO 6:** NUTRICIÓN Y DEPORTES ESPECÍFICOS
NUTRICIÓN Y DEPORTES DE RESISTENCIA



GIMNASIA FUNCIONAL

EL CURSO DE GIMNASIA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR LOS PROF. LEO SANABRIA Y THOMAS ZUDDY.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1: FISILOGIA DEL ENTRENAMIENTO.**
- **MÓDULO 2: SISTEMAS ENERGÉTICOS.**
- **MÓDULO 3: CAPACIDADES FISICAS.**
- **MÓDULO 4: EJERCICIOS, Y CORRECCIONES:**
 - **SEGÚN SU NATURALEZA**
 - **CON Y SIN IMPLEMENTOS**
- **MÓDULO 5: TEST DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES.**
- **MÓDULO 6: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.**
- **MÓDULO 7: METODOS DE ENTRENAMIENTO.**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

EL CURSO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO SE ENCUENTRA DISEÑADO PARA PROSEGUIR LINEALMENTE CON EL CURSO DE GIMNASIA FUNCIONAL, SIENDO DE RELEVANCIA HABER CURSADO ESTE PRIMERO, O POSEER CONOCIMIENTOS SOBRE EL MISMO. ES DIRIGIDO POR EL PROF. LEO SANABRIA.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** FISIOLÓGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.
- **MÓDULO 2:** PRODUCCIÓN DE FUERZA Y RENDIMIENTO.
- **MÓDULO 3:** MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO (BALÍSTICO, PLIOMÉTRICO, POTENCIA RESISTIDA).
- **MÓDULO 4:** SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 5:** PLANIFICACIÓN.
- **MÓDULO 6:** PERIODIZACIÓN DEPORTIVA.
- **MÓDULO 7:** TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 8:** APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEL ARRANQUE.
- **MÓDULO 9:** APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEL ENVIÓN.
- **MÓDULO 10:** EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS, SENTADILLA, PRESS DE BANCA, DESPEGUE.



ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS IFBB

LA IFBB, AUTORIDAD MUNDIAL EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y MUSCULACIÓN, RECOPILO EL CONTENIDO DE ESTE CURSO QUE TE CONVERTIRÁ EN UN ENTRENADOR DE LOS ATLETAS DE ÉLITE.

ESTE CONTENIDO FUE ELABORADO POR UN GRUPO DE RECONOCIDOS CIENTÍFICOS Y ENTRENADORES, CON AÑOS DE EXPERIENCIA PRÁCTICA EN LA PREPARACIÓN DE CAMPEONES MUNDIALES. ESTE ES EL MÁS COMPLETO CURSO DIRIGIDO A ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE LA SALUD, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES Y PERSONAS INTERESADAS EN MEJORAR SU CONOCIMIENTO EN LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE FORMACIÓN MUSCULAR Y PÉRDIDA DE PESO DE MANERA SEGURA Y EFECTIVA. ESTE CONTENIDO PRESENTA MATERIAL EN ANATOMÍA, KINESIOLOGÍA, FISIOLOGÍA, BIOMECÁNICA Y ANTROPOMETRÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO CON PESAS Y TAMBIÉN INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE EL MUNDO DEL CULTURISMO Y EL FITNESS. ESTE CONTENIDO HA SIDO DISEÑADO PARA PROVEER AL ESTUDIANTE CON LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y EXPERIENCIA PARA EVALUAR, MOTIVAR, EDUCAR Y FORMAR A SUS CLIENTES DE ACUERDO A SUS NECESIDADES INDIVIDUALES.

EL CURSO INTEGRA UN MODELO SISTEMÁTICO QUE ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES A PLANIFICAR UNA PROGRESIÓN ADECUADA EN LOS DIFERENTES NIVELES Y FASES DE ENTRENAMIENTO.



ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS IFBB

EL CURSO SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR EL PROF. FERNANDO MEDEROS, JUEZ MUNDIAL IFBB, VICEPRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS, DIRECTOR DEL INSTITUTO.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** CONCEPTOS BÁSICOS DEL SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO.
- **MÓDULO 2:** FISIOLÓGÍA GENERAL.
- **MÓDULO 3:** FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO.
- **MÓDULO 4:** LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS.
- **MÓDULO 5:** CONCEPTOS BÁSICOS DE ANTROPOMETRÍA.
- **MÓDULO 6:** FUNDAMENTOS KINESIOLÓGICOS DE LA MUSCULACIÓN
- **MÓDULO 7:** FUNDAMENTOS BIOMECÁNICOS DE LA MUSCULACIÓN.
- **MÓDULO 8:** KINESIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA APLICADAS A LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN.
- **MÓDULO 9:** NUTRICIÓN BÁSICA.
- **MÓDULO 10:** CICLOS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 11:** PREPARACIÓN PARA CAMPEONATOS.
- **MÓDULO 12:** EL ENTRENAMIENTO SEGURO.
- **MÓDULO 13:** ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE UNA SALA DE MUSCULACIÓN