



# LICENCIATURA EN FITNESS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Evalúa, planifica y dirige programas de entrenamiento físico, funcional y deportivo orientados al rendimiento y bienestar.



## Formando profesionales que transforman el movimiento, el rendimiento y el bienestar

Licenciatura en Fitness y Entrenamiento Funcional – Universidad Montre



- » Evaluación corporal, análisis del movimiento y control del rendimiento.
- » Formación en entrenamiento funcional básico, aplicado, avanzado y de alto rendimiento.
- » Preparación en fuerza, hipertrofia, potencia, resistencia, cardio y entrenamiento interválico.



La Licenciatura en Fitness y Entrenamiento Funcional de Universidad Monterrey forma profesionales capaces de diseñar, aplicar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar la condición corporal, el rendimiento deportivo, la salud preventiva y la calidad de vida. Con un plan de estudios que integra estructura corporal, biomecánica, análisis del movimiento, evaluación física, entrenamiento funcional, fuerza, resistencia, alto rendimiento, recuperación, nutrición deportiva, liderazgo, gestión de centros fitness, innovación tecnológica y práctica supervisada.





Desarrolla competencias en evaluación corporal, movimiento humano, biomecánica, técnica deportiva, entrenamiento funcional, fuerza, resistencia, alto rendimiento, recuperación física, alimentación para el rendimiento, liderazgo deportivo y administración de centros de entrenamiento.

## Desarrollarás competencias en:

### Evaluación Corporal y Movimiento Humano

- » Evaluación de la condición física y el movimiento corporal.
- » Análisis biomecánico aplicado al ejercicio y la técnica deportiva.
- » Identificación de capacidades físicas, necesidades de entrenamiento y áreas de mejora.
- » Control del rendimiento deportivo mediante métodos de evaluación.

### Planeación y Dirección del Entrenamiento

- » Diseño de programas de entrenamiento funcional, fitness y rendimiento deportivo.
- » Planeación y periodización de rutinas según objetivos físicos y deportivos.
- » Aplicación de métodos de fuerza, resistencia, cardio, hipertrofia, potencia y alta intensidad.

### Alto Rendimiento, Recuperación y Nutrición Deportiva

- » Aplicación de estrategias de entrenamiento para deporte, competencia y alto rendimiento.
- » Desarrollo de programas de recuperación física y control de cargas.
- » Integración de principios de alimentación y suplementación para el rendimiento.

### Gestión, Innovación y Profesionalización Fitness

- » Administración de centros de fitness y entrenamiento funcional.
- » Desarrollo de emprendimientos en el sector deportivo y de bienestar.
- » Aplicación de marketing y gestión en proyectos fitness.
- » Uso de tecnología e innovación en programas de entrenamiento.



## Áreas de Desempeño Profesional

### Amplio Campo Laboral

El egresado de la Licenciatura en Fitness y Entrenamiento Funcional podrá desempeñarse en espacios profesionales relacionados con el entrenamiento físico, el rendimiento deportivo, el bienestar, la gestión fitness y la actividad física para distintas poblaciones.

- » Centros de fitness y gimnasios.
- » Estudios de entrenamiento funcional.
- » Clubes deportivos.
- » Equipos deportivos de formación y competencia.
- » Programas de acondicionamiento físico.
- » Centros de bienestar y calidad de vida.
- » Entrenamiento personalizado.
- » Programas de actividad física para poblaciones diversas.
- » Emprendimientos deportivos y fitness.

# PLAN DE ESTUDIOS

## Primer cuatrimestre

- » Desarrollo Humano con Enfoque a la Educación para la Vida y el Éxito Profesional
- » Informática para Fitness y Entrenamiento Funcional I
- » Estructura Corporal y Movimiento I
- » Biomecánica Aplicada al Movimiento Humano
- » Fundamentos Introdutorios del Fitness y Entrenamiento Funcional
- » Procesos Básicos del Movimiento Humano
- » Laboratorio de Movimiento y Condición Física

## Segundo cuatrimestre

- » Expresión Oral para Fitness y Entrenamiento Funcional
- » Informática para Fitness y Entrenamiento Funcional II
- » Métodos de Evaluación Corporal del Movimiento
- » Estructura Corporal y Movimiento II
- » Análisis del Movimiento y Técnica Deportiva
- » Procesos Funcionales del Ejercicio I
- » Fundamentos Biológicos de la Actividad Física

## Tercer cuatrimestre

- » Redacción Académica
- » Comportamiento y Bienestar en la Actividad Física
- » Procesos Funcionales del Ejercicio II
- » Biomecánica Avanzada y Evaluación de Gestos Deportivos
- » Entrenamiento Funcional I: Fundamentos y Técnicas Básicas
- » Principios de Alimentación para el Rendimiento
- » Didáctica y Metodología del Entrenamiento

## Cuarto cuatrimestre

- » Temas Sociales y Políticos Contemporáneos
- » Planeación y Periodización del Entrenamiento
- » Motivación y Estrategias de Entrenamiento
- » Entrenamiento Funcional II: Aplicado al Fitness y el Bienestar
- » Bases Funcionales del Rendimiento en la Resistencia
- » Entrenamiento de la Fuerza
- » Cuidado Corporal Preventivo

## Quinto cuatrimestre

- » Temas Económicos Contemporáneos
- » Marco Normativo en Actividad Física y Bienestar
- » Entrenamiento de la Fuerza: Hipertrofia y Potencia
- » Entrenamiento Funcional III: Programas de Alto Rendimiento
- » Entrenamiento de la Resistencia y el Cardio
- » Entrenamiento Interválico y de Alta Intensidad
- » Entrenamiento en Poblaciones Diversas I: Niñez y Adolescencia

## Sexto cuatrimestre

- » Técnicas de Investigación en Fitness y Entrenamiento Funcional
- » Entrenamiento en Poblaciones Diversas II: Adultos Mayores y Condiciones Específicas
- » Entrenamiento Funcional IV: Deporte y Competencia
- » Estrategias de Recuperación Física
- » Procesos Funcionales de Alto Rendimiento
- » Emprendimiento en Centros de Entrenamiento
- » Laboratorio de Entrenamiento y Recuperación en el Alto Rendimiento

# PLAN DE ESTUDIOS

## Séptimo cuatrimestre

- » Taller de Investigación en Fitness y Entrenamiento Funcional
- » Evaluación y Control del Rendimiento Deportivo
- » Entrenamiento en Deportes de Equipo
- » Suplementación y Estrategias Avanzadas de Alimentación
- » Gestión y Marketing en el Fitness
- » Conducción y Liderazgo en Programas de Entrenamiento
- » Laboratorio de Rendimiento Deportivo en Deportes de Equipo

## Octavo cuatrimestre

- » Trabajo de Fin de Curso I
- » Ética y Sustentabilidad en el Deporte
- » Entrenamiento en Deportes Individuales
- » Gestión Emocional y Rendimiento
- » Innovación Tecnológica en el Entrenamiento Funcional
- » Entrenamiento Funcional Avanzado para el Alto Rendimiento
- » Clínica Integral de Entrenamiento Avanzado

## Noveno cuatrimestre

- » Trabajo de Fin de Curso II
- » Fitness, Bienestar y Calidad de Vida
- » Estrategias Avanzadas de Liderazgo Deportivo
- » Administración de Centros de Fitness y Entrenamiento Funcional
- » Taller de Casos y Práctica Supervisada
- » Entrenamiento Avanzado en Disciplinas de Gimnasio y Fitness de Tendencia
- » Entrenamiento Integrativo en Espacios Abiertos





**Impulsa el rendimiento, transforma hábitos, entrena con propósito.**



**unimontrer.edu.mx**

Coto de Siembra #287, Col. Jesús del Monte.  
Morelia, Michoacán.

Síguenos en:



(+52) 443-324-04-39 Opción #1

(+52) 443-388-30-56

HORARIO DE ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8:00 A 18:00 HORAS