UNIMO®
UNIVERSIDAD MONTRER

PRESENCIAL
EJECUTIVA
EN LÍNEA

LICENCIATURA EN

# FITNESS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

**¡Hoy estudiante, mañana referente!**

FORMACIÓN PRÁCTICA
ENFOQUE ACTUAL
DOCENTES EXPERTOS

**RVOE SEP: 20261386**

# ¿Te imaginas impulsando el rendimiento?



Corrige patrones de movimiento

Monitorea el rendimiento físico

Diseña programas de entrenamiento

Planifica sesiones de acondicionamiento

Prescribe ejercicio personalizado

Si disfrutas entrenar, entender cómo responde el cuerpo y motivar a otros a avanzar con objetivos reales, **esta carrera es para ti.**

Aprende a integrar movimiento, biomecánica y evaluación para diseñar programas de entrenamiento adaptados a distintas metas.

# Prepárate para diseñar programas **de ejercicio efectivos**

### Movimiento y rendimiento

Comprende el cuerpo, la biomecánica y los procesos del ejercicio.

### Fitness, bienestar y liderazgo

Promueve estilos de vida activos y aprende a conducir programas.

### Planificación del entrenamiento

Diseña y adapta programas de fuerza, resistencia, cardio, entrenamiento funcional y alto rendimiento.



## Recursos para **impulsar tu aprendizaje**

### Prácticas profesionales

Aplica tus conocimientos en una organización, institución o empresa vinculada con tu formación.

### Aprendizaje aplicado

Relaciona lo que estudias con situaciones y desafíos reales de tu campo profesional.

### Opciones de titulación

Al concluir podrás elegir entre diferentes alternativas de titulación de acuerdo con los requisitos correspondientes.



# Experencias Universitarias

Tu etapa universitaria también es conocer personas, enfrentar nuevos retos y descubrir capacidades que quizá todavía no sabes que tienes.

Complementa tu formación académica participando en las experiencias y actividades universitarias disponibles para los estudiantes Montrer:

**Talleres** **Deportes** **Arte y Cultura**

Aprende dentro del aula.

**Crece también fuera de ella.**

# Plan de **estudios**

## 1er 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 Introductorios del Fitness y Entrenamiento Funcional
- Procesos Básicos del Movimiento Humano
- Laboratorio de Movimiento y Condición Física

## 2do 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

## 3er 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

## 4to 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

## 5to 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)

## 6to 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

## 7mo 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

## 8vo 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

## 9no 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

# Ciclo escolar 2027-2028

Una universidad que también busca estar al alcance de tus posibilidades.

| Cuota regular | Cuota preferencial |
|---|---|
| Inscripción anual **$3,600.00** | Inscripción anual **$1,080.00** |
| Colegiatura mensual **$3,100.00** | Colegiatura mensual **$1,550.00** |

*Promoción por tiempo limitado.

## ¿Buscas apoyo para estudiar?

Pregunta por las becas y promociones vigentes para nuevo ingreso.



## Tres formas de estudiar. **Una misma meta.**

### Presencial

Asiste a clases de lunes a viernes y vive la experiencia universitaria de manera presencial.

### Ejecutiva

Asiste físicamente los sábados y apóyate durante la semana con recursos digitales.

### En línea

Conéctate los sábados de 8:00 a 14:00 horas con tu profesor y estudia desde donde estés.

## ¿Te imaginas estudiando esta carrera?

**QUIERO INSCRIBIRME**

**HABLA CON UN ASESOR**

**Ya encontraste una carrera para convertir tus ideas en acción.**
Ahora prepárate para dirigir lo que viene.

# unimontrer.edu.mx

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

Av. Lázaro Cárdenas #1760, Col Chapultepec Sur. Morelia, Michoacán.

**Síguenos en:**

**@unimontrer**

(+52) 443-324-04-39

(+52) 443-388-30-56

HORARIO DE ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8:00 A 17:00 HORAS