



MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE ENTRENAMIENTO PERSONAL (Ed. XII).

Instalaciones: Facultad de Ciencias del Deporte. Aula C.1.4. e instalaciones deportivas para los módulos prácticos (Sala de musculación, Pabellón Toño Santos o Pabellón B, que se concretan según necesidades de los docentes).



Edición XII. SESIÓN 1

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 1	30/09/2022	Viernes	Acto Inaugural XII Edición	Dr. Manuel Delgado & D. Francisco Borja	16:00-18:00	
			Descanso		18:00-18:30	
			Presentación, acceso y uso de la plataforma Moodle. Búsqueda de información científica	Dña. Ana Peregrín	18:30-21:00	
	01/10/2022	Sábado	Entrenamiento basado en la evidencia: entrevista y evaluación inicial	D. Pablo Roig	09:00-11:00	
			Descanso		11:00-11:30	
			Evaluación inicial del cliente: hábitos saludables y calidad de vida	Dr. Manuel Delgado	11:30-14:00	
			Descanso		14:00-16:00	
			Análisis y lectura crítica de las diferentes fuentes de información. Artículos científicos, libros, blog, etc.	D. Luis Gracia	16:00-18:00	



Edición XII. SESIÓN 2

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 2	07/10/2022	Viernes	Estructura, función y análisis. Entrenamiento complejo coxolumbopélvico	Dña. Lucía Guerrero	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	08/10/2022	Sábado	El entrenamiento del movimiento. Aspectos conceptuales y aplicación práctica. Diseño de entornos para mejora entrenamiento	D. Raúl Gil	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Biomecánica aplicada al entrenamiento personal	D. Adán Martín	16:00-18:00			
			18:00-18:30					
		18:30-21:00						



Edición XII. SESIÓN 3

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 3	14/10/2022	Viernes	Estructura, función y análisis del pie	D. Héctor García	16:00-18:00	
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	15/10/2022	Sábado	Estructura, función y análisis de tobillo y rodilla	D. Héctor García	09:00-11:00	
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
Descanso				14:00-16:00		
Estructura, función y análisis del hombro	D. Héctor García	16:00-18:00				
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



Edición XII. SESIÓN 4

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 4	21/10/2022	Viernes	Diferentes herramientas para el análisis cuantitativo del movimiento: Apps, plataformas, encoders, etc.	Dr. Borja Sañudo	16:00-18:00	
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	22/10/2022	Sábado	Dolor de espalda. Estructura, función y análisis del raquis.	D. Manuel García	09:00-11:00	
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
Descanso				14:00-16:00		
		Dolor de espalda. Estructura, función y análisis del raquis.	D. Manuel García	16:00-18:00		
				18:00-18:30		
				18:30-21:00		



Edición XII. SESIÓN 5

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 5	04/11/2022	Viernes	Entrenamiento de Fuerza	D. Fernando Abad	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	05/11/2022	Sábado	Entrenamiento de Fuerza	D. Fernando Abad	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			El entrenamiento en suspensión "DRS" (Dynamic Rotational Stability)	D. Fernando Abad	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
	18:30-21:00							



Edición XII. SESIÓN 6

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 6	11/11/2022	Viernes	Entrenamiento de Fuerza en base a la velocidad. Perfil fuerza-velocidad	Dr. Amador García Ramos	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	12/11/2022	Sábado	Equipamiento avanzado para el entrenamiento de la fuerza: máquinas isoinerciales, neumáticas, etc.	Dr. Javier Núñez	09:00-11:00			
					Descanso		11:00-11:30	
					Criterios para ajustar dosificación en nuestro entrenamiento		Dr. Javier Núñez	11:30-14:00
					Descanso		14:00-16:00	
					Patrones motores		D. Francisco Borja Calzado	16:00-18:00
	18:00-18:30							
	18:30-21:00							



Edición XII. SESIÓN 7

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 7	18/11/2022	Viernes	El entrenamiento calisténico	D. Pablo Peribañez	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	19/11/2022	Sábado	Cómo conseguir clientes y aumentar tus ingresos. Entrenamiento personal online	D. Agustín Nuño	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Cómo conseguir clientes y aumentar tus ingresos. Entrenamiento personal online	D. Agustín Nuño	16:00-18:00			
					Descanso			18:00-18:30
	Procesos de captación en entrenamiento personal	D. Francisco Borja Calzado	18:30-21:00					



Edición XII. SESIÓN 8

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 8	25/11/2022	Viernes	Los movimientos olímpicos para el entrenamiento de la fuerza	D. Víctor Vázquez	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	26/11/2022	Sábado	Nuevas tendencias en la mejora de movilidad y ADM	D. Daniel Canseco	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Habilidades multidireccionales	Dra. Raquel Hernández	16:00-18:00			
Descanso				18:00-18:30				
Pliometría	Dra. Raquel Hernández	18:30-21:00						



Edición XII. SESIÓN 9

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 9	09/12/2022	Viernes	Bases Fisiológicas y conceptuales del Entrenamiento de la Resistencia, Bases fisiológicas del entrenamiento de resistencia I: Respuestas agudas.	D. Felipe García	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	10/12/2022	Sábado	El Entrenamiento Avanzado de la Resistencia en el Alto Rendimiento	D. Felipe García	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			El Entrenamiento Concurrente, El entrenamiento de alta intensidad	D. Felipe García	16:00-18:00			
	18:00-18:30							
					18:30-21:00			



Edición XII. SESIÓN 10

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 10	16/12/2022	Viernes	TFM: Diseño de objetivos	D. Pablo Roig	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			TFM: Entrenamiento basado en la evidencia	D. Francisco Borja Calzado	18:30-21:00			
	17/12/2022	Sábado	Evaluación de la condición cardiorrespiratoria	D. Guillermo Sánchez	09:00-11:00			
			Descanso				11:00-11:30	
			Bases fisiológicas para el entrenamiento con sobrepeso u obesidad y resistencia a la insulina e hipertensión	D. Guillermo Sánchez	11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Bases fisiológicas para el entrenamiento con sobrepeso u obesidad y resistencia a la insulina e hipertensión	D. Guillermo Sánchez	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			



Edición XII. SESIÓN 11

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación	
Sesión 11	13/01/2023	Viernes	Cambios conductuales en nuestros clientes	Dr. Manuel Delgado	16:00-18:00		
					18:00-18:30		
					18:30-21:00		
	14/01/2023	Sábado	La competencia comunicativa	Dra. Elisa Torre	09:00-11:00		
					11:00-11:30		
					11:30-14:00		
			Descanso			14:00-16:00	
			El entrenamiento específico del glúteo. Fundamentación teórica y aplicaciones prácticas en función de objetivos	D. Arturo García	16:00-18:00		
	18:00-18:30						
				18:30-21:00			



Edición XII. SESIÓN 12

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 12	20/01/2023	Viernes	El entrenamiento individualizado en niños y adolescentes	Dr. Iván Chulvi	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			El entrenamiento con electroestimulación	Dr. Iván Chulvi	18:30-21:00			
	21/01/2023	Sábado	Los niveles de aproximación al entrenamiento deportivo. Programación del entrenamiento a través de los niveles de aproximación.	D. Jesús Aceituno	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Diseño de programas avanzados de entrenamiento para la mejora de la fuerza en deportes de equipo	D. Jesús Aceituno	16:00-18:00			
18:00-18:30								
18:30-21:00								



Edición XII. SESIÓN 13

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 13	27/01/2023	Viernes	Bases nutricionales para la mejora de la composición corporal	D. Lucas Jurado Fasoli	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			Nutrición en los momentos peri entrenamiento	D. Lucas Jurado Fasoli	18:30-21:00			
	28/01/2023	Sábado	El entrenamiento individualizado para la modificación de la composición corporal: aumento de la masa muscular y disminución del porcentaje graso. Diseño de programas avanzados de entrenamiento para la mejora de la composición corporal	D. Francisco Borja Calzado	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			El entrenamiento individualizado para la modificación de la composición corporal: aumento de la masa muscular y disminución del porcentaje graso. Diseño de programas avanzados de entrenamiento para la mejora de la composición corporal	D. Francisco Borja Calzado	16:00-18:00			
18:00-18:30								
				18:30-21:00				



Edición XII. SESIÓN 14

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 14	03/02/2023	Viernes	Evaluación nutricional en el entrenamiento personal	Dra. Marta de la Flor	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			Bases nutricionales para una alimentación saludable	Dra. Marta de la Flor	18:30-21:00			
	04/02/2023	Sábado	Entrenamiento en personas con fibromialgia	Dr. Manuel Delgado	09:00-11:00			
			Descanso				11:00-11:30	
			Entrenamiento en personal con EPOC y en enfermedades reumáticas	Dr. Javier Courel	11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Entrenamiento en personal con EPOC y en enfermedades reumáticas	Dr. Javier Courel	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			Entrenamiento COVID persistente	Dr. Javier Courel	18:30-21:00			



Edición XII. SESIÓN 15

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 15	10/02/2023	Viernes	Alimentación y mujer, ciclo menstrual, embarazo y personas mayores	Dña. Virginia Aparicio	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	11/02/2023	Sábado	Consideraciones especiales en el entrenamiento con mujeres	Dña. Virginia Aparicio	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Entrenamiento individualizado en embarazadas y postparto	Dña. Ana Fuentes	16:00-18:00			
18:00-18:30								
					18:30-21:00			



Edición XII. SESIÓN 16

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 16	17/02/2023	Viernes	El entrenamiento individualizado en personas con cáncer	Dr. Manuel Arroyo	16:00-17:00			
			El entrenamiento individualizado en personas con cáncer	Dra. Irene Cantarero	17:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
			El entrenamiento individualizado en personas con cáncer y osteoporosis	Dr. Luis Gracia	18:30-21:00			
	18/02/2023	Sábado	El entrenamiento individualizado en personas mayores	Dra. Patrocinio Aria y Pablo Molina	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Entrenamiento en enfermedades neurodegenerativas	Dña. Lucía Guerrero	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
18:30-21:00								



Edición XII. SESIÓN 17

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 17	03/03/2023	Viernes	Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	04/03/2023	Sábado	Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
18:30-21:00								



Edición XII. SESIÓN 18

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 18	10/03/2023	Viernes	Medios de recuperación tras esfuerzo físico	Dr. Manuel Arroyo	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	11/03/2023	Sábado	Análisis de los factores de riesgo relacionados con las lesiones físico-deportivas y diseño de programas de prevención de lesiones.	Dr. Víctor Moreno	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Análisis de los factores de riesgo relacionados con las lesiones físico-deportivas y diseño de programas de prevención de lesiones.	Dr. Víctor Moreno	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
18:30-21:00								



Edición XII. SESIÓN 19

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 19	17/03/2023	Viernes	Introducción a propuesta metodológica de readaptación de lesiones físico-deportivas	D. Pablo Roig	16:00-18:00			
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	18/03/2023	Sábado	Propuesta Readaptación Lesión Rodilla y Hombro	D. Ángel Carnero	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Fascia y readaptación (por nombrar)	Dr. Eduardo Castro	16:00-18:00			
	18:00-18:30							
				18:30-21:00				



Edición XII. SESIÓN 20

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 20	24/03/2023	Viernes	Beneficios del ejercicio físico sobre el funcionamiento cognitivo y emocional	Dr. David Cárdenas	16:00-18:00			
			Certificación RCP y DESA		18:00-21:00			
	25/03/2023	Sábado	JORNADAS EMPRESAS	Por Definir	09:00-11:00			
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			TFM: Resolución de dudas	D. Pablo Roig	16:00-18:00			
			Descanso				18:00-18:30	
Clausura Curso XII	Dr. Manuel Delgado y D. Francisco Borja Calzado	18:30-21:00						