



## MÁSTER FORMACIÓN PERMANENTE EN ENTRENAMIENTO PERSONAL (Ed. XIII). Curso 2024-25.

**Instalaciones:** Facultad de Ciencias del Deporte. Aula C.1.2. e instalaciones deportivas para los módulos prácticos (Sala de musculación, Pabellón Toño Santos o Pabellón B, que se concretan según necesidades de los docentes). Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS). Aula docente, laboratorios e instalaciones deportivas.

**Calendario y horario:** Al calendario y horario que se presenta a continuación se deberán sumar las Sesiones de Evaluación de cada uno de los módulos del máster, así como las Sesiones de Exposición y Defensa de los TFM. Las sesiones de evaluación de los módulos no quedan determinadas inicialmente en calendario, dado que se requiere haber finalizados los contenidos completos del módulo y, a veces, por cuestiones de agenda de algunos de los docentes, se pueden retrasar. Estas sesiones se realizarán los viernes por la mañana (9-14 h.), antes de la docencia que corresponda a la sesión docente de dicho fin de semana.



## Edición XIII. SESIÓN 1

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 1	18/10/2024	Viernes	Acto Inaugural XII Edición	Dr. Manuel Delgado & D. Francisco Borja	16:00-18:00	Aula 1.2
			Descanso		18:00-18:30	
			Presentación, acceso y uso de la plataforma Moodle. Búsqueda de información científica	Dña. Ana Peregrín	18:30-21:00	
	19/10/2024	Sábado	Entrenamiento basado en la evidencia: entrevista y evaluación inicial	D. Pablo Roig	09:00-11:00	Aula 1.2
			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	Aula 1.2



## Edición XIII. SESIÓN 2

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 2	25/10/2024	Viernes	Cambios conductuales en nuestros clientes	Dr. Manuel Delgado Fernández	16:00-18:00	Aula 1.2		
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	26/10/2024	Sábado	Cómo conseguir clientes y aumentar tus ingresos. Entrenamiento personal online	D. Agustín Nuño	09:00-11:00	Aula 1.2		
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			<b>Descanso</b>				14:00-16:00	
			Cómo conseguir clientes y aumentar tus ingresos. Entrenamiento personal online	D. Agustín Nuño	16:00-18:00	Aula 1.2		
					<b>Descanso</b>			18:00-18:30
Procesos de captación en entrenamiento personal	D. Francisco Borja Calzado	18:30-21:00	Aula 1.2					



## Edición XIII. SESIÓN 3

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 3	8/11/2024	Viernes	La competencia comunicativa	Dra. Elisa Torre	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	9/11/2024	Sábado	El entrenamiento del movimiento. Aspectos conceptuales y aplicación práctica. Diseño de entornos para mejora entrenamiento	D. Raúl Gil	09:00-11:00	Aula 1.2
					11:00-11:30	Pabellón B
					11:30-14:00	
			Descanso			14:00-16:00
Biomecánica aplicada al entrenamiento personal	D. Adán Martín	16:00-18:00	Aula 1.2			
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



## Edición XIII. SESIÓN 4

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 4	15/11/2024	Viernes	Estructura, función y análisis. Entrenamiento complejo coxolumbopélvico	Dña. Lucía Guerrero	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	16/11/2024	Sábado	Dolor de espalda. Estructura, función y análisis del raquis.	D. Manuel García	09:00-11:00	Aula 1.2
					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	Aula 1.2			
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



## Edición XIII. SESIÓN 5

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 5	22/11/2024	Viernes	Diferentes herramientas para el análisis cuantitativo del movimiento: Apps, plataformas, encoders, etc.	Dr. Borja Sañudo	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	23/11/2024	Sábado	TFM: Entrenamiento basado en la evidencia	D. Fco Borja Rodríguez	09:00-11:00	Aula 1.2
					11:00-11:30	
			TFM: Diseño de objetivos	D. Pablo Roig	11:30-14:00	
			Descanso			
Estructura, función y análisis. Pie y tobillo	D. Pablo Roig Fernández	16:00-18:00	Aula 1.2			
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



## Edición XIII. SESIÓN 6

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 6	29/11/2024	Viernes	Evaluación nutricional en el entrenamiento personal	Dra. Marta de la Flor	16:00-18:00	Aula 1.2		
					18:00-18:30			
			Bases nutricionales para la mejora de la composición corporal: evaluación composición corporal	D. Lucas Jurado Fasoli	18:30-21:00			
	30/11/2024	Sábado	Estructura, función y análisis. Hombro	D. Daniel Canseco	09:00-11:00	Aula 1.2		
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			<b>Descanso</b>				14:00-16:00	
			Estructura, función y análisis. Hombro	D. Daniel Canseco	16:00-18:00	Aula 1.2		
<b>Descanso</b>				18:00-18:30				
		Nuevas tendencias en la mejora de movilidad y ADM	D. Daniel Canseco	18:30-21:00	Aula 1.2			



## Edición XIII. SESIÓN 7

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 7	13/12/2024	Viernes	El entrenamiento en suspensión "DRS" (Dynamic Rotational Stability)	D. Víctor Vázquez	16:00-18:00	IMUDS		
					18:00-18:30			
					18:30-21:00			
	14/12/2024	Sábado	Entrenamiento de Fuerza	D. Fernando Abad	09:00-11:00	Aula 1.2		
					11:00-11:30			
					11:30-14:00			
			Descanso				14:00-16:00	
			Powerlifting	D. Fernando Abad	16:00-18:00	Sala de musculación		
					18:00-18:30			
18:30-21:00								



## Edición XIII. SESIÓN 8

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación	
Sesión 8	20/12/2024	Viernes	Entrenamiento de Fuerza en base a la velocidad. Perfil fuerza-velocidad	Dr. Amador García Ramos	16:00-18:00	Aula 1.2	
					18:00-18:30		
					18:30-21:00	Sala musculación	
	21/12/2024	Sábado	TFM: planificación	Dr. Manuel Delgado Fernández	09:00-11:00	IMUDS	
			Descanso			11:00-11:30	
			TFM: Escritura científica	D. Pablo Roig, D. Francisco B. Rodríguez	11:30-14:00	Aula 1.2	
			Descanso			14:00-16:00	
			Patrones motores y ejercicios orientados a optimizar los procesos de aumento de tejido muscular.	D. Francisco Borja Calzado	16:00-18:00	Sala de musculación	
18:00-18:30							
18:30-21:00							



## Edición XIII. SESIÓN 9

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 9	10/01/2025	Viernes	Movimientos Olímpicos	D. Rafael Tundidor	16:00-18:00	Sala de musculación
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	11/01/2025	Sábado	Habilidades multidireccionales	Dña. Raquel Hernández	09:00-11:00	Pabellón B
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
Descanso				14:00-16:00		
		Pliometría	Dña. Raquel Hernández	16:00-18:00	Pabellón B	
				18:00-18:30		
				18:30-21:00		



## Edición XIII. SESIÓN 10

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 10	17/01/2025	Viernes	Bases fisiológicas para el entrenamiento con sobrepeso u obesidad y resistencia a la insulina e hipertensión	D. Guillermo Sánchez	16:00-18:00	IMUDS
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	18/01/2025	Sábado	Bases fisiológicas para el entrenamiento con sobrepeso u obesidad y resistencia a la insulina e hipertensión	D. Guillermo Sánchez	09:00-11:00	Aula C.1.2.
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
	El entrenamiento calisténico	D. Pablo Peribáñez	16:00-18:00	Sala de musculación		
			18:00-18:30			
18:30-21:00						



## Edición XIII. SESIÓN 11

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 11	24/10/2025	Viernes	El entrenamiento individualizado para la modificación de la composición corporal: aumento de la masa muscular y disminución del porcentaje de grasa. Diseño de programas avanzados de entrenamiento para la mejora de la composición corporal	D. Fco Borja Rodríguez	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	25/10/2025	Sábado	El entrenamiento específico del glúteo. Fundamentación teórica y aplicaciones prácticas en función de objetivos Descanso	D. Arturo García	09:00-11:00	Sala musculación
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
	25/10/2025	Sábado	El entrenamiento individualizado para la modificación de la composición corporal: aumento de la masa muscular y disminución del porcentaje de grasa. Diseño de programas avanzados de entrenamiento para la mejora de la composición corporal	D. Fco Borja Rodríguez	16:00-18:00	Aula 1.2
18:00-18:30						
18:30-21:00						



## Edición XIII. SESIÓN 12

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 12	31/01/2025	Viernes	El entrenamiento individualizado en niños y adolescentes	Dr. Iván Chulvi	16:00-18:00	Aula 1.2		
			Descanso				18:00-18:30	
			El entrenamiento con electroestimulación	Dr. Iván Chulvi	18:30-21:00	Aula 1.2		
	1/02/2025	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	IMUDS		
					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	IMUDS					
		18:00-18:30						
		18:30-21:00						



## Edición XIII. SESIÓN 13

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 13	7/01/2025	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	IMUDS
					18:30-21:00	IMUDS
	8/02/2025	Sábado	El Entrenamiento Avanzado de la Resistencia en el Alto Rendimiento	D. Felipe García	09:00-11:00	IMUDS
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
	El Entrenamiento Concurrente, El entrenamiento de alta intensidad	D. Felipe García	16:00-18:00	IMUDS		
18:00-18:30						
18:30-21:00						



## Edición XIII. SESIÓN 14

→	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 14	14/02/2025	Viernes	Nutrición en los momentos peri entrenamiento	Lucas Jurado	16:00-18:00	Aula 1.2		
			Descanso				18:00-18:30	
			Bases nutricionales para una alimentación saludable	Dra. Marta de la Flor	18:30-21:00	Aula 1.2		
	15/02/2025	Sábado	Entrenamiento en personas con fibromialgia	Dr. Manuel Delgado	09:00-11:00	Aula 1.2		
			Descanso				11:00-11:30	
			Entrenamiento en personal con EPOC y en enfermedades reumáticas	Dr. Javier Courel	11:30-14:00	Aula 1.2		
			Descanso				14:00-16:00	
			Entrenamiento en personal con EPOC y en enfermedades reumáticas	Dr. Javier Courel	16:00-18:00	Laboratorio Strength & Conditioning		
			Descanso				18:00-18:30	
			Entrenamiento COVID persistente	Dr. Javier Courel	18:30-21:00	Aula 1.2		



## Edición XIII. SESIÓN 15

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación	
Sesión 15	21/02/2025	Viernes	Alimentación y mujer, ciclo menstrual, embarazo y personas mayores	Dña. Virginia Aparicio	16:00-18:00	Aula 1.2	
					18:00-18:30		
					18:30-21:00		
	22/02/2025	Sábado	Consideraciones especiales en el entrenamiento con mujeres	Dña. Virginia Aparicio	09:00-11:00	Aula 1.2	
					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	Aula 1.2	
18:00-18:30							
				18:30-21:00	Sala de musculación		



## Edición XIII. SESIÓN 16

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación		
Sesión 16	7/03/2025	Viernes	El entrenamiento individualizado en personas con cáncer	Dr. Javier Canovas	16:00-18:00	Aula 1.2		
			Descanso				18:00-18:30	
			El entrenamiento individualizado en personas con cáncer y osteoporosis	Dr. Luis Gracia	18:30-21:00	Aula 1.2		
	8/03/2025	Sábado	El entrenamiento individualizado en personas mayores	Dra. Patrocinio Ariza y Dr. Pablo Molina	09:00-11:00	Aula 1.2		
					11:00-11:30			
					11:30-14:00	Sala musculación		
			Descanso				14:00-16:00	
			Entrenamiento en enfermedades neurodegenerativas	Dña. Lucía Guerrero	16:00-18:00	Aula 1.2		
		18:00-18:30						
		18:30-21:00						



## Edición XIII. SESIÓN 17

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 17	14/03/2025	Viernes	Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	15/03/2025	Sábado	Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	09:00-11:00	Aula 1.2
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
Complejo músculo-tendinoso. Readaptación de lesiones tendinosas. Mecanotransducción.	D. Alfons Mascaró	16:00-18:00	Aula 1.2			
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



## Edición XIII. SESIÓN 18

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 18	28/03/2025	Viernes	Fascia y readaptación	Dr. Eduardo Castro	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	29/03/2025	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	Aula 1.2
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
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	Pabellón B			
		18:00-18:30				
		18:30-21:00				



## Edición XIII. SESIÓN 19

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación
Sesión 19	4/04/2025	Viernes	Introducción a propuesta metodológica de readaptación de lesiones físico-deportivas	D. Pablo Roig	16:00-18:00	Aula 1.2
					18:00-18:30	
					18:30-21:00	
	5/04/2025	Sábado	Propuesta Readaptación Lesión Rodilla y Hombro	D. Ángel Carnero	09:00-11:00	Aula 1.2
					11:00-11:30	
					11:30-14:00	
			Descanso			
		Medios de recuperación tras esfuerzo físico	Dr. Manuel Arroyo	16:00-18:00	Aula 1.2	
				18:00-18:30		
				18:30-21:00		



## Edición XIII. SESIÓN 20

Fin de Semana	Fechas	Día	Bloque Contenidos	Profesorado	Horario	Instalación	
Sesión 20	25/04/2025	Viernes	TFM: Resolución de dudas	D. Pablo Roig	16:00-18:00	Aula 1.2	
			Certificación RCP y DESA	Empresa	18:00-21:00	Aula 1.2	
	26/04/2025	Sábado	JORNADAS EMPRESAS	Varias	09:00-11:00	Aula 1.2	
					11:00-11:30		
					11:30-14:00		
			Descanso			14:00-16:00	
			Clausura de máster	Dr. Manuel Delgado, D. Francisco Borja Calzado, D. Pablo Roig	16:00-18:00	Aula 1.2	
18:30-21:00	Aula 1.2						