Eidec

ACTUALIZADO 2026

Diplomado en Entrenamiento Personal y Fitness

Diseñe programas de entrenamiento seguros y efectivos, y conviértalo en su negocio

Fuerza y acondicionamiento | Poblaciones especiales | Entrenamiento en línea



CERTIFICACIÓN

Diplomado en Entrenamiento Personal y Fitness

· 6 semanas

EL PROGRAMA

Conviértase en el entrenador que sus clientes recomiendan

Cada vez más personas buscan un **entrenador personal** para mejorar su salud, su físico y su rendimiento, en el gimnasio, en casa o en línea. Este diplomado le da las bases científicas para **evaluar, diseñar y dirigir programas de entrenamiento** seguros y efectivos, y las herramientas para **construir su marca y conseguir clientes**.

6 semanas
4 módulos de estudio

2 modalidades
Con clases en vivo o 100 % virtual a su ritmo

100 % virtual
Campus 24/7, también desde el celular

Diplomado
Certificado en Entrenamiento Personal

Mentor
Acompañamiento durante todo el programa

Kit de plantillas
Formatos de evaluación y rutinas

Objetivo del programa

Brindar **conocimientos científicos y herramientas prácticas** para **evaluar, planificar y dirigir programas de entrenamiento personal** orientados a la salud, la composición corporal y el rendimiento, y para **gestionar el servicio** como profesional independiente.

¿Para quién es?

Instructores y entrenadores

Instructores de gimnasio, entrenadores y monitores deportivos.

Profesionales y estudiantes

Licenciados en educación física, fisioterapeutas y estudiantes de ciencias del deporte.

Emprendedores fitness

Personas que quieren trabajar como entrenadores independientes o en línea.

No requiere experiencia previa. Pueden inscribirse personas mayores de edad interesadas en el entrenamiento y la actividad física.

MODALIDADES

Elija cómo estudiar

El programa se ofrece en dos modalidades. Ambas son virtuales, tienen el mismo plan de estudios, las cartillas, el kit de plantillas y el acompañamiento del mentor.

Con clases en vivo

Para quienes quieren interactuar con el docente y sus compañeros.

- **6 clases en vivo** de 2,5 horas, una por semana, por Microsoft Teams
- Todas las clases quedan **grabadas** en el campus
- Talleres, estudios de caso en grupo y proyecto final
- **Evaluación:** actividades prácticas, estudios de caso y cuestionarios de 20 preguntas

100 % virtual a su ritmo

Para quienes necesitan total flexibilidad de horario.

- Estudio autónomo en el **campus 24/7**, también desde el celular
- Cartillas, videos y grabaciones de clases de referencia
- Foro de preguntas al docente y apoyo del mentor
- **Evaluación:** cuestionarios de 20 preguntas por módulo

Característica	Con clases en vivo	100 % virtual
Clases sincrónicas	6 clases de 2,5 horas	No: estudio a su ritmo
Horario	Fijo para las clases; resto flexible	Totalmente flexible
Evaluación	Actividades prácticas, casos y cuestionarios	Cuestionarios de 20 preguntas
Nota mínima	3.0 / 5.0	3.0 / 5.0
Certificación	Diplomado en Entrenamiento Personal	Diplomado en Entrenamiento Personal

Consulte con su asesor las fechas de inicio y el valor de cada modalidad.

LO QUE LOGRARÁ

Al terminar el programa, usted podrá...

- Aplicar las bases de **anatomía funcional y fisiología del ejercicio** al entrenamiento.
- Realizar la **valoración inicial**: tamizaje de salud, composición corporal y pruebas físicas.
- Diseñar programas de **fuerza, hipertrofia, resistencia y movilidad**.
- Adaptar el entrenamiento a **poblaciones especiales**: adulto mayor, embarazo, sobrepeso y enfermedades crónicas.
- Dirigir sesiones con **técnica segura**, motivación y seguimiento del progreso.
- Construir su **marca personal** y ofrecer entrenamiento presencial y en línea.

Enfoques clave

Guías ACSM y OMS

Recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte y de la OMS sobre actividad física y ejercicio.

Entrenamiento basado en datos

Principios de sobrecarga, periodización y monitoreo con apps y wearables.

Marco normativo

- Ley 181 de 1995: ley del deporte, la recreación y la actividad física.
- Ley 729 de 2001: centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF).
- Ley 1355 de 2009: prevención de la obesidad y enfermedades crónicas.
- Ley 1581 de 2012: datos personales y de salud de los clientes.

PLAN DE ESTUDIOS

Cuatro módulos para entrenar con ciencia y vivir de ello

01 SEMANA 1

Bases científicas del entrenamiento

Fundamentos

1. Anatomía funcional
2. Fisiología del ejercicio
3. Principios del entrenamiento
4. Nutrición básica para el ejercicio

02 SEMANA 2

Valoración del cliente

Evaluación

1. Tamizaje de salud (PAR-Q+)
2. Composición corporal
3. Pruebas de fuerza, resistencia y movilidad
4. Definición de objetivos

03 SEMANAS 3 Y 4

Diseño de programas de entrenamiento

Programación

1. Fuerza e hipertrofia
2. Entrenamiento cardiovascular y HIIT
3. Movilidad y entrenamiento funcional
4. Periodización
5. Poblaciones especiales

04 SEMANAS 5 Y 6

El negocio del entrenamiento personal

Negocio

1. Atención y fidelización del cliente
2. Marca personal y redes sociales
3. Entrenamiento en línea y apps
4. Precios y paquetes
5. Proyecto final: programa y plan de negocio

Cada módulo incluye su **cartilla de estudio**, actividades prácticas y el **kit de plantillas** para aplicar lo aprendido en su organización.

CÓMO SE DESARROLLA

Seis semanas, seis clases en vivo

Ruta de la modalidad con clases en vivo. En la modalidad 100 % virtual, el estudiante sigue los mismos módulos a su ritmo y se evalúa con los cuestionarios.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
Clase 1	**Clase 2**	**Clase 3**	**Clase 4**	**Clase 5**	**Clase 6**
Bases científicas	Valoración del cliente	Fuerza e hipertrofia	Cardio, movilidad y poblaciones especiales	Marca y negocio fitness	Proyecto final y cierre

Cada clase en vivo dura **2,5 horas**, se dicta por Microsoft Teams y queda **grabada** en el campus. Entre clases, el estudiante avanza con su cartilla, su ruta de aprendizaje y el kit de plantillas.

Evaluación por competencias

Actividades prácticas

Valoraciones simuladas, diseño de rutinas y plan de periodización.

Estudios de caso

Clientes con diferentes objetivos y condiciones, analizados en grupo.

Cuestionarios

Un cuestionario de **20 preguntas** por módulo. Nota mínima: 3.0 / 5.0.

Proyecto final: cada estudiante diseña el programa de 12 semanas de un cliente y el plan de negocio de su servicio de entrenamiento.



METODOLOGÍA

Educación a un solo clic

Clases en vivo grabadas

Interactúe con el docente en tiempo real o vea la grabación cuando lo necesite.

Cartillas de estudio

Una cartilla por módulo con ejemplos, casos y autoevaluación.

Campus virtual 24/7

Materiales, foros, actividades y biblioteca en aulaseidec.com y en la app.

Mentor personal

Acompañamiento en trámites académicos, seguimiento y soporte técnico.

Kit de plantillas

Formatos listos para usar: tamizaje de salud, ficha de valoración, plantilla de rutinas, plan de periodización, registro de progreso y consentimiento informado.

Herramientas aplicadas

Hojas de cálculo de cargas, volumen y progreso del cliente.

¿POR QUÉ EIDEC?

Experiencia y respaldo

12	+12.000	+60	B
años de experiencia en educación	egresados	programas de formación	grupo de investigación categorizado en Minciencias

- Licencia de funcionamiento N.º 1108 de 2022, registrada en el SIET del Ministerio de Educación Nacional con el **código de institución 10223**. Certificación válida en Colombia y el exterior.
- **Becas de hasta el 40 %** y **15 % adicional para egresados**, acumulable con los descuentos disponibles.
- Disponible también en formato **in house** para equipos de empresas.

INSCRIPCIÓN

Inscríbase en 3 pasos

1 **Preinscríbase**

Complete el formulario en **eidec.q10.com/preinscripcion** o escanee el código.

2 **Hable con su asesor**

Le orientará sobre fechas de inicio, becas y descuentos.

3 **Pague su matrícula**

Use cualquiera de los medios de pago y envíe el comprobante a asistencia.academica@eidec.com.co.

Preinscripción

Medios de pago

WOMPI

PSE, débito, crédito y Nequi

Nequi

https://checkout.wompi.co/l/VPOS_75ufjH

EPAYCO

PSE, Davivienda, Daviplata, Efecty y Baloto

Baloto

secure.payco.co/checkoutopen/...

INTERNACIONAL

PayPal

https://www.paypal.com/ncp/payment/JFNDADJ8Q9JQG

TRANSFERENCIA BANCOLOMBIA

Cuenta de ahorros N.° 291 893 365 09

Llave: **@eideccolombia** (desde cualquier banco)

Titular: Escuela Internacional de Negocios y Desarrollo Empresarial de Colombia · NIT 900.583.173-1

Requisitos de ingreso

Bachilleres; técnicos, tecnólogos, profesionales o posgraduados; estudiantes de cualquiera de estos niveles, o cualquier persona mayor de edad interesada en formarse.

Eidec

Entrena personas, transforma vidas.

Escuela Internacional de Negocios y Desarrollo Empresarial de Colombia – EIDEC. Formamos talento, impulsamos empresas.

WHATSAPP
+57 301 521 7992

PBX
333 603 4726

CORREO
asistencia.academica@eidec.com.co

SITIO WEB
www.eidec.edu.co

SEDE
Cra. 33 No. 52-67, Bucaramanga

REDES
Eidec Colombia · eidec_colombia