

ACADEMIA EDUCATIVA DESARROLLO INTEGRAL ORGANIZACIONAL DEL SER

TALLER: HIPERTROFIA MUSCULAR (CIENCIA Y APLICACIÓN)

| | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------|---------------------|
| Facilitador | Dr. José Alí Gallardo López | | |
| Duración | 8 Horas (1 Día) | Inversión | \$20 |
| Modalidad | Presencial Intensivo | Área | Ciencia del Deporte |

SINOPSIS ESTRATÉGICA

Capacitación intensiva diseñada para profesionales del fitness y atletas que buscan optimizar el crecimiento muscular bajo evidencia científica. El estudiante dominará la manipulación de variables de carga y la biomecánica aplicada para maximizar la tensión mecánica y el estrés metabólico con técnica impecable.

CONTENIDO PROGRAMÁTICO (JORNADA 8H)

Mecanismos (2h):
Tensión mecánica y estrés metabólico.

Variables (2h):
Volumen, Intensidad y Frecuencia.

Biomecánica (2h):
Selección estratégica de ejercicios.

Práctica (2h):
Control del fallo y ejecución técnica.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Capacidad para programar rutinas basadas en hipertrofia científica.
- Dominio del control del fallo muscular seguro.
- Optimización de la selección de ejercicios según el perfil biomecánico.