

# Cardio. Impacto de los EJERCICIOS AERÓBICOS

DURACIÓN EN HORAS: 20 HORAS



*CLASES 100% EN VIVO*

**MODALIDAD ONLINE**

*INSCRIPCIONES ABIERTAS*

 **BYL**  
Más que una Formación

P R O G R A M A

# Cardio. Impacto de los EJERCICIOS AERÓBICOS

Requisitos de entrada al curso:

Profesores, docentes de educación física, entrenadores, instructores, gestores deportivos, atletas de Alto Rendimiento; experiencia en el campo del deporte y la actividad física.

**1** PRIMERA  
**EDICIÓN**

INVERSIÓN: **USD 65.00**

# Objetivo:

Proporcionar a los participantes los conocimientos y las herramientas necesarias para optimizar su actividad física a través de los ejercicios cardiovasculares y de resistencia.



# Contenido de la certificación:

## Tema principal 1

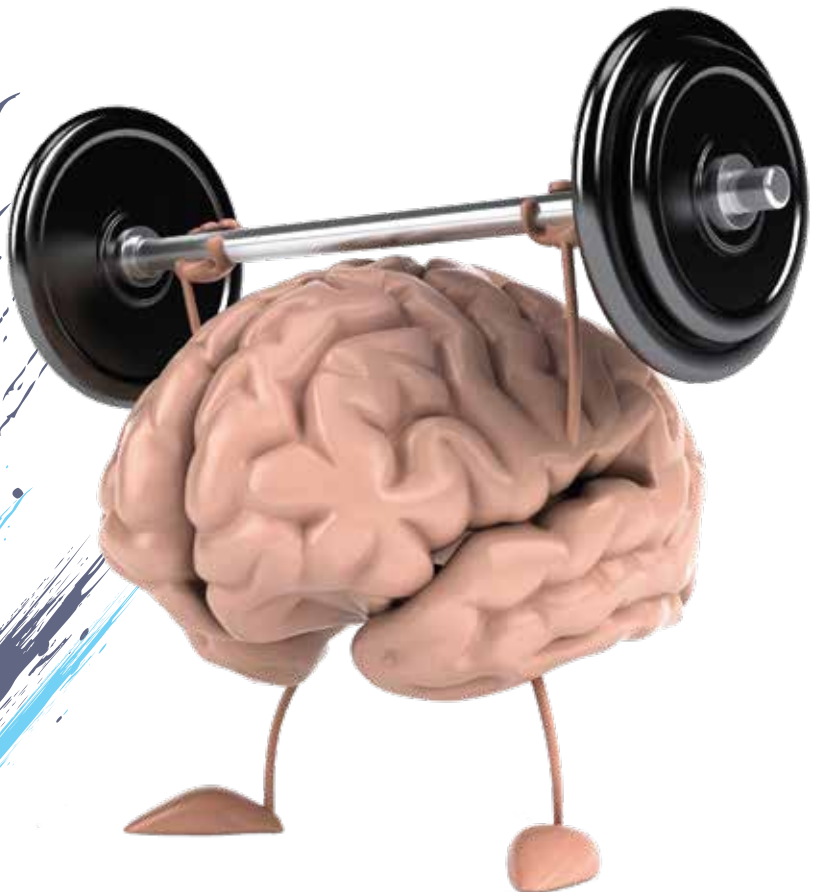
### Fundamentos de la Actividad Física y el Entrenamiento Cardiovascular

- Subtema 1: Importancia de la actividad física y sus beneficios para la salud.
- Subtema 2: Principios del entrenamiento cardiovascular.
- Subtema 3: Tipos de ejercicios cardiovasculares y su aplicación.

## Tema principal 2

### Entrenamiento de Resistencia: Fuerza y Potencia Muscular

- Subtema 1: Fundamentos del entrenamiento de resistencia.
- Subtema 2: Desarrollo de la fuerza muscular.
- Subtema 3: Entrenamiento de la potencia muscular.
- Subtema 4: Periodización y planificación del entrenamiento de resistencia.





## Tema principal 3

### Integración de los Ejercicios Cardiovasculares y de Resistencia

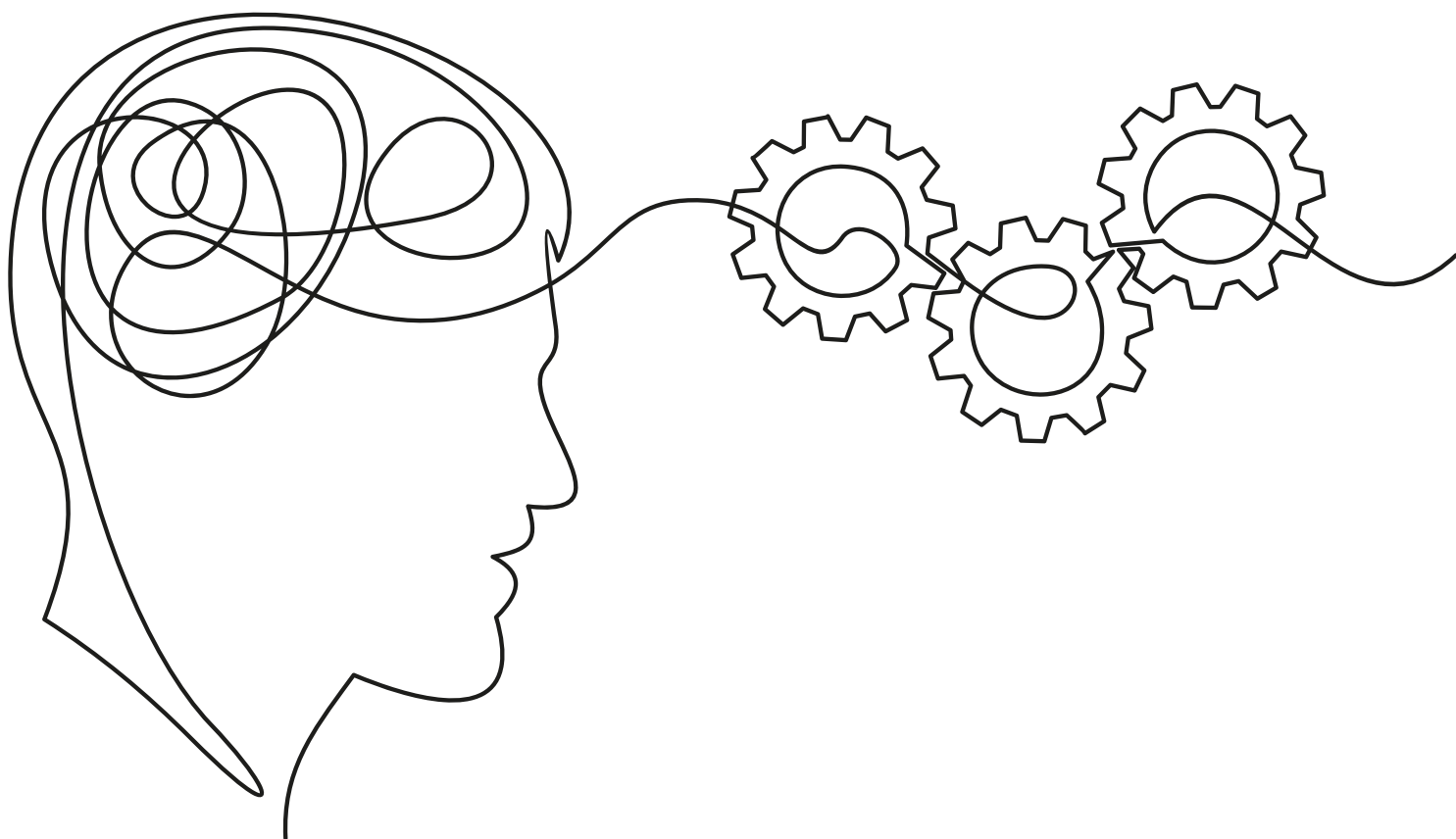
- Subtema 1: Combinación de ejercicios cardiovasculares y de resistencia.
- Subtema 2: Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT).
- Subtema 3: Entrenamiento en circuito para optimizar el tiempo y los resultados.
- Subtema 4: Planificación de sesiones de entrenamiento eficientes.

## Metodología:

### Promoción de estilos de vida saludables

Este curso se llevará a cabo de manera totalmente en línea, utilizando una plataforma de aprendizaje virtual interactiva. Los participantes tendrán acceso a contenido en forma de lecturas, videos y recursos complementarios. Además, se realizarán actividades prácticas y evaluaciones para fomentar la aplicación de los conocimientos adquiridos. Habrá foros de discusión y se promoverá la interacción entre los participantes y el capacitador a través de sesiones de preguntas y respuestas en vivo.

**TOTAL: 20 horas.**



## PROPUESTA DE VALOR Y BENEFICIOS DEL CURSO:

- Acceso a conocimientos actualizados sobre actividad física y entrenamiento cardiovascular y de resistencia, impartidos por un capacitador experto en el campo.
- Contenido organizado en tres temas clave para abordar de manera integral los aspectos fundamentales de la optimización de la actividad física.
- Metodología en línea que permite la flexibilidad de aprendizaje y adaptación a diferentes horarios.
- Oportunidad de interactuar con otros participantes y compartir experiencias a través de foros de discusión.
- Material didáctico de alta calidad y recursos complementarios para reforzar el aprendizaje.
- Doble certificación BYL GLOBAL. Certificado de finalización del curso que avala los conocimientos adquiridos en el área de la actividad física y los ejercicios cardiovasculares y de resistencia, así como un certificado de Comunicación Asertiva en la actividad física.



### BLAS YOEL JUANES GIRAUD

Presidente BYL GLOBAL EDUCATION  
Director Académico de la Fundación Latinoamericana  
de Conocimiento Avanzado  
Director Académico de LEXUS ACADEMIC

Dr. En Aportaciones Educativas en Ciencias Sociales y Humanas  
MSc. En Actividad física en la Comunidad  
Lic. En Cultura Física  
Diplomado en Comunicación Asertiva  
Diplomado sobre Gestión de Proyecto



BYL Global Education



099 558 4545



bel-educacion.com



*¡Únete a nuestro curso y potencia tu actividad física a través de los ejercicios cardiovasculares y de resistencia para alcanzar un nivel óptimo de condición física y bienestar!*