

DIPLOMADO ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

◆ OBJETIVO GENERAL

Formar profesionales capaces de planear, aplicar y evaluar programas de entrenamiento personalizado.

◆ COORDINADOR

Prof. Emmanuel Javier Novas Sánchez.

**PRESENCIAL****CUPO LIMITADO**

◆ DIRIGIDO A

Entrenadores deportivos, educadores físicos, estudiantes de licenciaturas afines al deporte y la cultura física, profesionales del fitness, instructores, personal vinculado con programas deportivos y personas interesadas en el entrenamiento personalizado.

◆ MÓDULOS

- Fundamentos de las ciencias del deporte, fisiología del esfuerzo, historia del deporte y bases del entrenamiento.
- Sistema nervioso, capacidades condicionales y coordinativas aplicadas al entrenamiento personalizado.
- Metabolismo energético, fatiga, resistencia y adaptaciones al entrenamiento aeróbico y anaeróbico.
- Sistema músculo-esquelético, fuerza, hipertrofia y planificación para bienestar, estética y fitness.
- Entrenamiento orientado al alto rendimiento, preparación física, psicología, nutrición y fisioterapia aplicada.
- Entrenamiento personalizado en poblaciones específicas: niños, adolescentes, adultos mayores, mujeres y personas con enfermedades crónico-degenerativas.

◆ FECHAS

Del **23 de septiembre** de 2026 al **7 de junio** de 2027.

◆ DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

Lunes y miércoles de 10:00 a 14:00 horas.

◆ LUGAR

Centro de Estudios del Deporte, costado sur del Estadio Olímpico Universitario (estacionamiento 8).

◆ DURACIÓN

240 horas.

◆ PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- Llenar el registro a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 21 de septiembre de 2026:
<https://forms.gle/oJ5vfe3xBwbHgWxZA>
- Acudir al área de Control Escolar del Centro de Estudios del Deporte para realizar la inscripción, presentando la siguiente documentación:
 - Último grado de estudios (original o copia).
 - CURP.
 - Credencial del INE o identificación oficial (original o copia).
 - Curriculum vitae.
 - Carta de exposición de motivos.
 - 1 fotografía tamaño infantil.

◆ FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

21 de septiembre de 2026.

◆ REGISTRO

<https://forms.gle/oJ5vfe3xBwbHgWxZA>

◆ COSTOS

- Alumnos vigentes, académicos y trabajadores de la UNAM:

- Inscripción: \$2,000.00 (dos mil pesos 00/100 M.N.).
- Costo por módulo: \$2,000.00 (dos mil pesos 00/100 M.N.).
- Total \$14,000.00 (catorce mil pesos 00/100 M.N.).

- Externos:

- Inscripción: \$3,000.00 (tres mil pesos 00/100 M.N.).
- Costo por módulo: \$3,000.00 (tres mil pesos 00/100 M.N.).
- Total \$21,000.00 (veintiún mil pesos 00/100 M.N.).

◆ INFORMES

ced@deporte.unam.mx



55 años de excelencia en
Educación Continua
1971-2026

#SOYDEPORTEUNAM