

A close-up, high-contrast photograph of a man's muscular back and right arm. He is flexing his bicep, showing extreme muscle definition. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles against a dark background.

**CEFI**

**FORMACIÓN DEPORTIVA**  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

# **ESPECIALIZACIÓN**

## **EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA**

**| Modalidad: Online**

**CEFICHILE.CL**

## DESCRIPCIÓN

La Especialización en Entrenamiento de Fuerza e Hipertrofia de CEFI (100% Online) es un programa formativo orientado a la profundización y aplicación de fundamentos científicos, biomecánicos y metodológicos vinculados al desarrollo de la fuerza muscular y la hipertrofia.

El plan de estudios aborda de manera integrada los principales determinantes del rendimiento y la adaptación (volumen, intensidad, frecuencia, selección de ejercicios, control de carga y gestión de la fatiga), junto con herramientas de evaluación y monitoreo que permiten la toma de decisiones en contextos reales de entrenamiento. Asimismo, se incorporan criterios para la prescripción individualizada, la periodización y el ajuste de programas según el nivel del sujeto, objetivos, restricciones y respuesta al estímulo.

El programa culmina con un Laboratorio Aplicado, destinado a la elaboración, fundamentación y evaluación de programas completos de fuerza e hipertrofia, considerando casos prácticos y criterios de calidad profesional basados en evidencia.

## OBJETIVO

Al finalizar la especialización, el alumno será capaz de diseñar, periodizar, ejecutar y ajustar programas de entrenamiento orientados a fuerza máxima e hipertrofia, considerando evaluación inicial, selección de ejercicios, control de carga, manejo de fatiga y criterios de progresión.

## CUPOS

El programa cuenta con un cupo máximo de 25 alumnos(as).

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Preparadores físicos, Personal Trainers, estudiantes y titulados de carreras del área (educación física, kinesiología, etc.) entrenadores que ya trabajan con alumnos y requieren perfeccionar el diseño, la periodización y el ajuste de programas de fuerza e hipertrofia.

## COMPETENCIAS DE EGRESO

- Evaluar a un alumno y traducir esa información en un plan realista.
- Programar hipertrofia por grupo muscular con criterio (volumen, frecuencia, selección de ejercicios).
- Programar fuerza con periodización práctica.
- Controlar carga y fatiga con herramientas aplicables (RIR/RPE, indicadores de rendimiento).
- Ajustar estancamientos de forma sistemática.

# ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA

## MODALIDAD

100% online, sin clases presenciales ni horario definido para acceder a los contenidos presentes en la plataforma virtual. Acceso a video-clases, material complementario para descargar, foro para realizar consultas a los profesores, realización de pruebas por módulos.

## DURACIÓN

- Duración: 6 meses

## PROGRAMA

### ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA

Fundamentos fisiológicos y adaptaciones del entrenamiento de fuerza e hipertrofia

Evaluación, medición y control del entrenamiento de fuerza e hipertrofia

Biomecánica aplicada y prevención de lesiones en fuerza e hipertrofia

Programación del entrenamiento de fuerza e hipertrofia

Psicología Aplicada al Entrenamiento de Fuerza e Hipertrofia

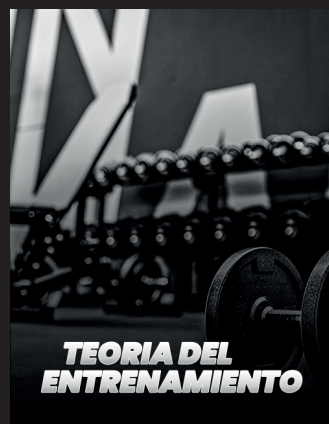
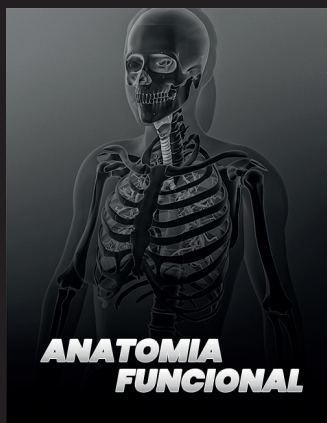
Laboratorio aplicado: creación y evaluación de programas completos

### SEMINARIOS GRATUITOS

Anatomía Funcional

Antropometría

Teoría del Entrenamiento



# ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA

## CERTIFICACIÓN

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Certificado de la Especialización en Entrenamiento de Fuerza e Hipertrofia, **sin especificar la modalidad online**. El diploma será **enviado de forma física** hasta el domicilio del estudiante (envío por pagar)

## PROFESORES



### Dr. Felipe Hermosilla

Profesor de Educación Física, Licenciado en Educación, Universidad de Concepción; Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Mayor; Diplomado en Fisiología del Ejercicio, Universidad Mayor. Doctorado en Investigación Aplicada a las Ciencias Sanitarias, Universidad de las Palmas Gran Canaria, Vasta experiencia como Preparador Físico a nivel profesional y formativo; docente en las asignaturas asociadas a las Ciencias del Ejercicio e Investigación.



### Manuel Sandoval

Ñublense.

Kinesiólogo, Licenciado en Kinesiología; Profesor de Educación Física, Licenciado en Educación, Universidad de Concepción; Magister en Medicina y Ciencias del Deporte, Universidad Mayor; Amplia experiencia como Personal Trainer y Docente Universitario en las asignaturas vinculadas a la Kinesiología Deportiva, Anatomía y Fisiología del Ejercicio. Kinesiólogo deportivo en el Club Deportivo



### María Paz Aravena

Psicóloga, Licenciada en Psicología, Universidad de Talca; Doctorado en Psicología (c), UCES, Argentina; Master en Psicología del Deporte, UNED, España; Master en Coaching Deportivo, Escuela de Psicología y Psiquiatría. Especialista en áreas tales como: ansiedad, estrés, motivación, frustración, entre otras. Ha impartido la asignatura de Psicología del Deporte en la Universidad Adventista de Chile y en la Universidad Pedro de Valdivia.

## VALOR

- Valor Normal: \$399.000 (Hasta en 6 cuotas de \$66.500)
- Medios de pago: cuotas mensuales con tarjeta de débito o crédito.
- Matricula gratuita.

## CONTACTO

Para hablar con nuestra coordinadora, dale click al botón:



**ME INTERESA  
QUIERO RESERVAR MI CUPO**