



CERTIFICACIÓN PERSONAL TRAINER OLYMPIA INTERNACIONAL

PRESENCIAL - ARGENTINA

INICIO: OCTUBRE 2025

En el año 2025 en Latinoamérica se vuelve a dictar el **Curso Oficial Mr. Olympia**, orientado a personas de todos los niveles, desde iniciantes hasta avanzados que buscan adquirir nuevos conocimientos y obtener una certificación que lo destaque del resto.

El curso consta de 3 módulos que se cursan de manera presencial en las siguientes fechas:

Módulo 1: 4 Y 5 de Octubre

Módulo 2: 15 y 16 de Noviembre

Módulo 3: 20 y 21 de Diciembre

Costos:

El costo de cada módulo es de **ARS 90.000.-**

(se abona por módulo los sábados, únicamente en efectivo).

- El arancel de cada módulo incluye todo el material de estudio.
- El arancel por módulo corresponde a los dos días, (sábado y domingo, \$90.000.- total).



Certificación:

- ✓ El examen para obtener la certificación se rinde en el módulo 3.
- ✓ La certificación se entregará en el módulo 3.
- ✓ Se entregará un certificado con número de matrícula, la cual es única e intransferible + una credencial con foto que tramita la Academia.

El costo del examen final que habilita al alumno al certificado internacional es de USD 150.- y se abona únicamente en dólar billete.

El costo de la certificación se abona en el módulo 2 (esto es aparte del importe de los módulos).

Horarios:

- Sábados: 8 a 13 hs.
- Domingos: 8 a 13 hs.

Lugar de Cursada:

- Microcentro, CABA.



LOS PASOS PARA LA RESERVA DE VACANTE SON LOS SIGUIENTES:

- La vacante se reserva con la transferencia de \$10.000.- que serán descontados del pago del módulo 1.
- El pago de la reserva no tiene devolución, sí transferencia. Si no querés hacer el curso, se lo podés transferir a otra persona.
- La reserva se abona en:
Alias: academia.fma
Nombre: Deborah Chahnarian

Una vez realizado el pago enviás el comprobante a argentina@academiaolympia.com con tus datos personales.

Ante dudas o consultas comunicarse por Whatsapp mediante el siguiente link: <https://wa.link/wg9zfq>

O al número: +54 911 6818 7331



PROGRAMA DEL CURSO

Nutrición deportiva

Profesora: Lorena Luciani

- Entrenadora Profesional.
- Fitness & Health Coach.
- Posing Coach.
- Atleta Figure IFBB PRO.

- 1) Inicio y evolución de la nutrición en el Fisicoculturismo.
- 2) Nutrición para el desarrollo muscular.
- 3) Análisis de macronutrientes y micronutrientes.
- 4) Iniciación de un/a atleta y evaluación de procesos.
- 5) Planificación nutricional del atleta según la etapa de su preparación.
- 6) Off season / On season / Post show.
- 7) Descripción y abordaje de cada división femenina y masculina.

Aspectos psicológicos en el Fisicoculturismo y Fitness de alto rendimiento

Profesora: Deborah Chahnarian

- Licenciada en Psicología.
- Especialista en Psicología Clínica.
- Presidente FMA.
- Directora de Competencia para NPC WorldWide.
- NPC Promoter Argentina.

- 1) Aspectos psicológicos de la relación Entrenador – Atleta.
- 2) Estudio de los objetivos y sus estrategias.
- 3) Motivación e incentivos durante una planificación.
- 4) Bases neuropsicológicas de las poses.
- 5) Gestión de las emociones sobre escena.
- 6) Psicología de los aspectos técnicos que impone la disciplina.
- 7) El cuerpo como construcción.
- 8) Patologías Narcisistas: ¿Cómo reconocerlas?
- 9) Post Show y los desenlaces psicofísicos que deben evitarse.

Conceptos fundamentales/Lesiones deportivas

Profesor: Fernando Loreiro

- IFBB PRO JUDGE
- Mr. Olympia Sudamérica Promoter
- Kinesiología y Fisiatría

Conceptos Fundamentales:

- 1) Historia del entrenamiento con pesas y sobrecarga.
- 2) Inicios del Fisicoculturismo y sus competencias.
- 3) Origen del Mr. Olympia.
- 4) Evolución, nuevas divisiones y categorías.
- 5) Parámetros actuales.

Lesiones deportivas:

- 1) Definición y clasificación.
- 2) Mecánica de la lesión en el gimnasio.
- 3) Lesiones óseas.
- 4) Lesiones de tejido blando.

- 5) Lesiones articulares.
- 6) Aplicación de agentes físicos para la curación y rehabilitación.
- 7) Terapias manuales.
- 8) Masaje: clasificación y aplicación práctica.
- 9) Ejemplos prácticos.

Suplementación, fisiología, endocrinología

Profesor: Gustavo Esteban

- Médico deportólogo.
- Especializado en Nutrición, suplementación y farmacología del deporte.
- Asesor en suplementación de deportistas olímpicos y profesionales.

El sistema muscular:

- 1) Fibras musculares.
- 2) Contracción muscular.
- 3) Bases del metabolismo energético.
- 4) Principios de la fisiología de la hipertrofia.

Fisiología de la hipertrofia muscular:

- 1) Tipos de hipertrofia.
- 2) Mecanismo de estímulos moleculares (daño celular, estrés metabólico, tensión mecánica).
- 3) Mecanismos moleculares de la hipertrofia muscular.
- 4) Vías anabólicas.

- 5) Vías catabólicas.
- 6) Variables fisiológicas para el entrenamiento de hipertrofia.

Fisiología de la suplementación:

- 1) Bases fisiológicas de la suplementación deportiva.
- 2) Principios de entrenamiento aplicables a la Suplementación.
- 3) Rendimiento humano.
- 4) Evaluaciones médicas de utilidad.
- 5) Normas de la suplementación deportiva.
- 6) Clasificación de los suplementos.

Suplementación para el desarrollo muscular:

- 1) Necesidades nutricionales de la alimentación en la hipertrofia.
- 2) Normas del uso de suplementos.
- 3) Timing en el uso de los suplementos.

Suplementos nutricionales para la hipertrofia muscular:

- CREATINA.
- PROTEINAS.
- β -ALANINA.
- L-CARNITINA.
- CAFEINA.
- BCAA.
- HMB.
- GLUTAMINA.



- PRECURSORES DEL OXIDO NITRICO (ARGININA-CITRULINA).

Sistema endócrino:

- 1) Fisiología hormonal.
- 2) Eje hipotálamo- hipofisario- Gonadal.

Anabólicos esteroides: efectos anabólicos/androgénicos:

- 1) Efectos adversos de los anabólicos esteroides.
- 2) Diferentes tipos de anabólicos esteroides.
- 3) Ciclos, terapias, post ciclos, TRT.

Sistemas y técnicas de entrenamiento

Profesor: Brian Zárate

- Atleta IFBB PRO LEAGUE.



En cuanto a la certificación:



Este curso ofrece un certificado en formato A4 y una credencial plástica (con foto del alumno) avalados por Mr. Olympia LLC.

Se le otorgará al alumno un número de matrícula único que podrá ser chequeado desde la web de Academia Olympia, donde se mostrarán los datos del alumno certificado.

Academia Olympia está ligado directamente desde la web oficial de certificados de Mr. Olympia Certificate, ingresando en el link detallado: <https://www.olympiacertificate.com/>

Academia Olympia Internacional

www.academiaolympia.com