

INFORMACIÓN INICIAL CURSO 24/25

XIII MÁSTER EN ENTRENAMIENTO PERSONAL



MÁSTER EN  
ENTRENAMIENTO  
PERSONAL



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



POLITÉCNICA

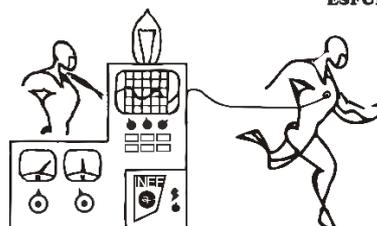


Departamento de Salud  
y Rendimiento Humano

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

L.F.E.

LABORATORIO DE  
FISIOLÓGIA DEL  
ESFUERZO



**Research Group**



El Máster en Entrenamiento Personal de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) es un Máster propio de **60 créditos ECTS (1500 horas)**, que se desarrolla en **un curso académico**. Sus contenidos son **prácticos y aplicados al ámbito profesional**, completando su formación con una **aplicación individual y real de los contenidos**.

## 1. TEMARIO COMPLETO

**Tema 1:** Introducción a las técnicas del entrenamiento en sala

**Tema 2:** Conceptos fundamentales de la biomecánica aplicada

**Tema 3:** Equipamiento de una sala de musculación

**Tema 4:** Aspectos básicos de la valoración y programación del entrenamiento

**Tema 5:** Planificación del entrenamiento de musculación

**Tema 6:** Entrenamiento para el aumento de masa muscular

**Tema 7:** Entrenamiento para la disminución del peso graso

**Tema 8:** Entrenamiento para el rendimiento deportivo

**Tema 9:** Entrenamiento para la mejora de la salud. Acondicionamiento físico general y readaptación

**Tema 10:** Entrenamiento en patologías y poblaciones especiales

**Tema 11:** Técnicas de entrenamiento (Práctica)

**Tema 12:** Conceptos nutricionales avanzados para el entrenamiento personal

**Tema 13:** Farmacología del entrenamiento de musculación

**Tema 14:** Marketing, comunicación y consideraciones legales del entrenador personal

**Tema 15:** Simposio de actualización en el entrenamiento de la fuerza

**Tema 16:** Módulos online

**Tema 17:** Seminarios de formación del Trabajo Fin de Máster

**Tema 18:** Desarrollo y redacción del Trabajo Fin de Máster



## 2. DOCENTES

En nuestro postgrado estamos muy orgullosos de poder contar con referentes nacionales e internacionales del ámbito profesional y académico. Un profesorado que es valorado año a año por los propios estudiantes, y cuya nota media de valoración ha sido de 8,1 puntos sobre 10 los últimos 5 años. Nuestro propósito es seguir teniendo una comunicación fluida y estrecha con los docentes, para que la satisfacción del estudiantado siga siendo muy alta, edición tras edición.

- Yago Alcalde Gordillo (Ciclismo y Rendimiento)
- Julián Alcázar Caminero (Universidad de Castilla la Mancha)
- María Alcocer Ayuga (Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo)
- Ignacio Ara Royo (Universidad de Castilla la Mancha)
- Estrella Armada Cortés (BrainWaves)
- Bárbara Baeza Nadal (Feel Good – Health & Training)
- Carlos Balsalobre Fernández (Universidad Autónoma de Madrid)
- Rubén Barakat Carballo (Universidad Politécnica de Madrid)
- José Antonio Benítez Muñoz (Universidad Politécnica de Madrid)
- Pedro José Benito Peinado (Universidad Politécnica de Madrid)
- Javier Butragueño Revenga (Obesity Management School)
- Miguel Ángel Cano Ruiz (Sé Movimiento)
- Enrique Castaño Moreno (Sé Movimiento)
- Juan Carlos Colado Sánchez (Universidad de Valencia)
- Carlos Alberto Cordente Martínez (Universidad Politécnica de Madrid)
- Rocío Cupeiro Coto (Universidad Politécnica de Madrid)
- María Ángeles de Santiago Restoy (Management Around Sports)
- José Miguel del Castillo Molina (EntrenaCiencia/ josemief.com)
- Lucio Doncel Recas (CrossFit db)
- Juan Manuel Estévez Mendoza
- Alberto García Bataller (Universidad Politécnica de Madrid)
- Augusto García Zapico (Universidad Complutense de Madrid)
- Eva Gesteiro Alejos (Universidad Politécnica de Madrid)
- María Marcela González Gross (Universidad Politécnica de Madrid)
- Iván Gonzalo Martínez (Elements™ e Indoor Triathlon)
- Juan Azael Herrero Alonso (Universidad Europea Miguel de Cervantes)

- Mónica Hontoria Galán (Universidad Politécnica de Madrid)
- Vicente Javaloyes Sanchís (INEFC Lleida)
- Fermín Lasasa Lizarazu (fermin-lasasa.webnode.es)
- Mercedes Llano Ruíz (Consejo Superior de Deportes)
- Carlos López Martínez (carloslopezmartinez.com)
- Nicola Maffiuletti (Schulthess Clinic, Zurich, Suiza).
- Álvaro Merino Jiménez (3'59)
- Evaristo Molina Fernández (EmprendedorFitness)
- Ana Belén Peinado Lozano (Universidad Politécnica de Madrid)
- Javier Pérez Tejero (Universidad Politécnica de Madrid)
- Jesús Rivilla García (Universidad Politécnica de Madrid)
- Miguel Ángel Rojo Tirado (Universidad Politécnica de Madrid)
- Blanca Romero Moraleda (Universidad Autónoma de Madrid)
- Javier Rueda Ojeda (Universidad Politécnica de Madrid)
- Alejandro San Juan Ferrer (Universidad Politécnica de Madrid)
- Manuel Sillero Quintana (Universidad Politécnica de Madrid)
- Gloria Tarridas García (Técnico en Emergencias nivel Avanzado)
- Marina Vargas Terrones (Universidad Europea de Madrid)



### 3. TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN

La carga lectiva del Máster es de 1.500 horas (60 créditos ECTS), con un formato mixto de docencia (presencial y online). Las clases presenciales se desarrollarán los viernes de 16:00 a 21:00 y los sábados de 9:00 a 14:00 y 15:00 a 20:00, durante 16 fines de semana presenciales (más dos de evaluación) a lo largo del calendario escolar: entre septiembre del 2024 y junio del 2025.

#### Calendario curso 24/25

Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5	
Septiembre_24		Octubre_24		Octubre_24		Octubre_24		Noviembre_24	
MEP		MEP		MEP		MEP		MEP	
27/09/2024	28/09/2024	04/10/2024	05/10/2024	18/10/2024	19/10/2024	25/10/2024	26/10/2024	15/11/2024	16/11/2024
Tema 1,2 y 3		Tema 4 y 11		Tema 5,6 y 11		Tema 8,10 y 17		Tema 4 y 11	
Semana 6		Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10	
Noviembre_24		Diciembre_24		Enero_25		Enero_25		Febrero_25	
MEP		MEP		MEP		MEP		MEP	
29/11/2024	30/11/2024	13/12/2024	14/12/2024	10/01/2025	11/01/2025	24/01/2025	25/01/2025	07/02/2025	08/02/2025
Tema 9 y 11		Simposio		Tema 7,11 y 17		Primeros auxilios		Tema 7, 10 y 11	
Semana 11		Semana 12		Semana 13		Semana 14		Semana 15	
Febrero_25		Marzo_25		Marzo_25		Abril_25		Abril_25	
MEP		MEP		MEP		MEP		MEP	
21/02/2025	22/02/2025	07/03/2025	08/03/2025	21/03/2025	22/03/2025	04/04/2025	05/04/2025	25/04/2025	26/04/2025
Tema 10 y 11		Tema 10 y 11		Tema 10, 11 y 12		Tema 10		Tema 13 y 14	
Semana 16		Semana 17		Semana 18		Semana 19		Semana 20	
Mayo_25		Mayo_25		Mayo_25		Junio_25		Junio_25	
MEP		MEP		MEP		MEP		MEP	
09/05/2025	10/05/2025	23/05/2025	24/05/2025	30/05/2025	31/05/2025	06/06/2025	07/06/2025	13/06/2025	14/06/2025
Tema 11 y 14		Evaluación ordinaria		Evaluación ordinaria TFM		Evaluación extraordinaria		Evaluación extraordinaria TFM	

Después de acudir a clases los 16 fines de semana presenciales, el estudiante será evaluado de forma teórico-práctica en convocatoria ordinaria a principios del mes de junio. En caso de no superación tendrá derecho a una evaluación extraordinaria a finales del mes de junio.

#### 4. PRECIO

La normativa oficial de la UPM establece un precio para Máster profesional de 60 créditos ECTS de 3.300 €. El precio incluye la matrícula (con dos evaluaciones), todas las certificaciones adjuntas que se dan con el mismo, acceso a la plataforma de aprendizaje online, acceso a nuestra bolsa de trabajo propia, carpetas con la información facilitada por los profesores del curso y dos libros. Además, la matrícula incluye la inscripción al XVI Simposio de Fuerza

(<https://www.simposiodefuerza.es/>)

y posibilidad de inscripción con descuento a otras certificaciones.



Se concederán **dos becas del 50%** de la matrícula del Máster (1.650 €). Para optar a dichas becas, tras hacer la inscripción el estudiante deberá indicar su interés en las mismas a través de un correo electrónico ([cursoptupm@gmail.com](mailto:cursoptupm@gmail.com)). La selección de los beneficiarios se hará mediante la aplicación de baremos y una entrevista personal, teniendo prioridad los **estudiantes UPM**. El disfrute de la beca está ligado al desempeño adecuado de las tareas y deberes asignados a los becarios.

Como un valor diferenciador, creemos firmemente en la formación de calidad para nuestro estudiantado, por lo que un tercio del importe de la matrícula del máster se invierte en los siguientes aspectos:

- **Garantizar la tutorización real y práctica del estudiante.** La dirección y la coordinación del curso se encargarán de realizar un seguimiento del progreso del Trabajo Fin de Máster de cada alumno, con el fin de asegurar su calidad y que el alumno complete el Máster con el máximo aprovechamiento posible del mismo.
- **Acceso a pruebas de laboratorio y compra de material.** El estudiante, durante su Trabajo Fin de Máster, dispondrá de un máximo de **200 €** para invertir en pruebas de valoración (DEXA, pruebas de esfuerzo, analíticas, valoraciones biomecánicas, etc.) que faciliten el seguimiento profesional en su intervención de TFM. Además, en el caso de ser imprescindible para el desarrollo del TFM, se puede adquirir material de entrenamiento, que siempre quedará en la UPM si se trata de material inventariable.

Además, respetando el fiel compromiso de la Dirección del Máster con la regulación profesional del sector, se incentivará la colegiación en el COPLEF Madrid de sus estudiantes, con una aportación de 50€ por alumno.

La forma de pago se realizará en las fechas y cuantías que se indican a continuación:

	Fecha Límite	Porcentaje	Becarios 50%	Máster
Matriculación	20/09/2024	25%	412,50 €	825,00 €
Segundo pago	04/11/2024	25%	412,50 €	825,00 €
Tercer pago	03/02/2025	25%	412,50 €	825,00 €
Cuarto pago	04/04/2025	25%	412,50 €	825,00 €
		<b>Total</b>	<b>1.650,00 €</b>	<b>3.300,00 €</b>

También existe posibilidad de realizar un único pago anual. Para poder presentarse a las pruebas de valoración correspondientes (examen teórico, examen práctico y Trabajo Fin de Máster) el alumno deberá estar al corriente de la totalidad de los pagos en el momento de la convocatoria de evaluaciones.

**NO HAGA NINGÚN INGRESO O TRANSFERENCIA SI NO HA RECIBIDO LAS INSTRUCCIONES  
CORRESPONDIENTES POR PARTE DEL GESTOR ADMINISTRATIVO**

## 5. CERTIFICACIONES

Paralelamente al título propio expedido y firmado por el Rector de la Universidad Politécnica de Madrid, se concederán los siguientes certificados (siempre que se superen las evaluaciones que exigen cada una de ellas):

- Certificado de RCP básica y desfibrilador semiautomático.
- Certificado de Entrenamiento con Medios Elásticos.
- Certificado **BodyCore** en entrenamiento en suspensión.
- Certificado de asistencia al **XVI Simposio Internacional de Actualizaciones en Entrenamiento de la Fuerza**.

## 6. EVALUACIÓN

La nota final del Máster en Entrenamiento Personal será la suma de las siguientes calificaciones parciales:

1. **Examen teórico tipo test:** OBLIGATORIO. Su nota contará para el 15% de la nota final. Aquellas personas que estén certificados por la NSCA con CPT o CSCS actualizados (recertificados, en el caso de ser necesario), o por la ACSM con CPT actualizado, podrán convalidar la nota del examen teórico por la nota obtenida en el examen de certificación. Para ello es obligatorio que el estudiante presente documentación acreditativa del mérito en cuestión.
2. **Examen de aplicación práctica:** OBLIGATORIO. Entrega por escrito de un diseño de entrenamiento para un supuesto cliente, y exposición/defensa del mismo. La nota de esta prueba será el 25% de la nota final.
3. Realización de las **prácticas fuera del horario lectivo.** OBLIGATORIO. Su calificación sumará el 5% de la nota final. De no presentar las prácticas, el alumno no podrá evaluarse.
4. **Asistencia** al curso: La asistencia al curso tiene un carácter voluntario y sumará el 5% de la nota final. Para la obtención de alguna de las certificaciones complementarias se requiere la asistencia en los días correspondientes, que se indicarán con tiempo de antelación suficiente. Es importante indicar que para poder obtener un **certificado de asistencia** (por ejemplo, en caso de no cumplir los requisitos para aprobar la titulación), se debe haber asistido al menos al **80% de las horas de clase**.
5. **Trabajo de Fin de Máster (TFM):** La calificación del TFM supondrá el 50% de la nota final, siempre que dicha calificación sea superior a 5 puntos. En el caso de ser inferior se tendrá que volver a presentar y defender. El trabajo final de Máster versará exclusivamente sobre una intervención real llevada a cabo con un cliente real, o la auto intervención en el mismo estudiante: un entrenamiento de, al menos, un mesociclo (2 meses), realizando una evaluación inicial, una intervención con un objetivo claro y definido y evaluación final. El trabajo se entregará por escrito y se defenderá ante el tribunal, El alumno deberá ser capaz de responder al motivo por el que ha propuesto cada entrenamiento, así como de ejemplificar todas las técnicas descritas.

Para superar los créditos y obtener el diploma acreditativo, la nota final (resultante de aplicar los porcentajes indicados en cada punto) deberá ser igual o superior a 5, siendo también obligatorio superar con al menos 5 puntos, el examen de aplicación práctica, y el Trabajo Final de Máster.

## 7. FECHAS, CONDICIONES Y OTROS DATOS DE INTERÉS

### FECHAS IMPORTANTES Y CONDICIONES DE DEVOLUCIÓN

- El plazo de **PREINSCRIPCIÓN** abarca del **06 de mayo al 01 de septiembre de 2024**, y se debe realizar mediante el acceso a la plataforma ATENEA UPM (ver documento con instrucciones de preinscripción, disponible en nuestra web). **Para preinscripciones posteriores a esta fecha**, es necesario consultar la disponibilidad a la coordinación del Máster en el correo [cursoptupm@gmail.com](mailto:cursoptupm@gmail.com).
- Una vez realizada la preinscripción se deberán esperar instrucciones por parte de la coordinación del curso, para proceder a la **MATRICULACIÓN** definitiva, cuyo periodo **finaliza el 01 de octubre de 2024**. Se enviará confirmación vía e-mail a cada solicitante con su aceptación.
- **RECORDAMOS QUE PREINSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN SON DOS PASOS DIFERENTES.**
- De forma excepcional podrán admitirse matrículas pasado este periodo, para lo cual deben escribir a la dirección de correo [cursoptupm@gmail.com](mailto:cursoptupm@gmail.com).
- Una vez realizada y confirmada la matriculación, si el estudiante causa baja por cualquier razón, tendrá derecho a la devolución íntegra del pago realizado, siempre y cuando la baja se comunique 20 días antes del comienzo del curso (**hasta el 07 de septiembre de 2024 incluido**). Si, por el contrario, el estudiante comunica su baja del curso dentro de los 20 días previos al comienzo del mismo (**desde el 08 de septiembre de 2024 incluido**), tendrá derecho a la devolución del 50% del pago realizado. Por último, en el caso de que la baja se comunique el mismo día de comienzo del curso (**27 de septiembre de 2024**) o **días posteriores**, no se devolverá ningún importe al estudiante que causa baja.
- El número mínimo de alumnos para que el curso sea impartido será de 20 alumnos. Si no se cubren las plazas mínimas y no se celebra la edición del curso, se devolverá el dinero íntegramente a cada una de las personas inscritas.

### OTROS DATOS DE INTERÉS

Para la **PREINSCRIPCIÓN** se necesitará tener en pdf los siguientes documentos (tamaño del archivo máximo: 1 MB cada archivo):

- Expediente académico de la carrera,
- DNI,
- Título de Licenciado o Graduado en CCAFYD o Justificante de su solicitud,
- Currículum Vitae actualizado.

La **MATRICULACIÓN** sólo podrán hacerla los alumnos preinscritos que hayan recibido **NOTIFICACIÓN EXPRESA DE HABER SIDO ADMITIDOS EN EL POSTGRADO**.

## 8. DATOS DE CONTACTO

### Director

Dr. D. Pedro J. Benito Peinado: Tfno. 910 677 989 / [master.ep.inef@upm.es](mailto:master.ep.inef@upm.es)

### Secretario académico y coordinador

Dr. D. Miguel Ángel Rojo Tirado: Tfno. 910 678 002/ [cursoptupm@gmail.com](mailto:cursoptupm@gmail.com)

### Secretario Administrativo

Carlos Monedero Pérez: Tfno. 910 677 906/ [admin.master.ep.inef@upm.es](mailto:admin.master.ep.inef@upm.es)

Por favor, si escribe a varias direcciones de correo al mismo tiempo, hágalo escribiendo un único correo y poniendo en copia a todas las direcciones a las que desea escribir. Esto evitará intercambios de correo ineficientes y una mejor atención para usted.

### Ubicación

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).  
C/ Martín Fierro 7, 28040, Madrid.

Horario de lunes a viernes 9:00 a 14:00

