



Certificación Ground 2026

La formación de entrenamiento bodyweight más completa del mercado. Dirigida a profesionales del fitness y el movimiento.

5 oct

Inicio 2026

2 meses

Online + presencial Madrid

1.599€

Online · 1.799€ presencial

Fase 4

ACTIVA · plazas limitadas

¿Qué es Ground?

Ground es el método de entrenamiento con el peso corporal más completo del mercado fitness. Más de **10 años de desarrollo**, presente en más de **15 países** con más de **130 centros oficiales** y más de **400 instructores certificados** en todo el mundo. Fundado y dirigido por Samuel Torres, es el único método que trabaja la fuerza y la movilidad de forma simultánea, sin material, en cualquier espacio y con resultados probados durante más de 15 años.

+10

Años de desarrollo

+15

Países

+130

Centros oficiales

+400

Instructores certificados



Fuerza y movilidad en simultáneo · ADN del método

¿Para quién es esta Certificación?

La Certificación Ground está diseñada para cualquier profesional del fitness y el movimiento que quiera diferenciarse con un método único, sin material, escalable y con más de 15 años de resultados demostrados:

→ **Entrenador Personal**

Diferénciate con un método que no tiene competencia. Más herramientas, más clientes, más facturación.

→ **Instructor de Clases Colectivas**

Las clases más demandadas del centro. Mayor retención y fidelización que cualquier otra disciplina.

→ **Fisioterapeuta / Osteópata**

El puente perfecto entre la camilla y el movimiento funcional real. Ground transforma la rehabilitación.

→ **Profesional del Yoga / Pilates**

Añade trabajo de fuerza funcional sin perder la esencia. Sin material ni inversión adicional.

→ **Diplomado o Licenciado en Ejercicio y Salud**

Estructura, visión y una herramienta que no enseñan en la carrera. Un diferencial inmediato.

→ **Cualquier Profesional del Fitness**

Si quieres un método sin material, escalable, replicable en cualquier espacio y avalado globalmente.



Grupo de certificación en sesión práctica

Qué conseguirás al certificarte

✓ TOP 1% en bodyweight

Te convertirás en uno de los mayores expertos en entrenamiento con el propio cuerpo del mercado.

✓ Caja de herramientas ilimitada

Acceso a cientos de ejercicios, progresiones y variantes para cualquier nivel y limitación.

✓ Formación 360° con el Pro Team

10 mentorías especializadas: dolor, respiración, rendimiento, comunicación, poblaciones y más.

✓ Monetización inmediata

Empieza a impartir y cobrar desde el primer día tras certificarte.

✓ Mayor facturación

Mejor captación y fidelización de clientes. Más valor percibido, más retención.

✓ Prevención y recuperación

Aporta valor real: trabaja lesiones, dolores crónicos y limitaciones con tus clientes.

✓ Diseña y planifica con Ground

Aprenderás a crear sesiones, mesociclos y programas completos adaptados a cualquier cliente.

✓ Método de +15 años de resultados

Ofreces un método que funciona. Que lleva décadas transformando cuerpos y carreras.

✓ Servicio en auge

El 85%+ de búsquedas de entrenamiento en Google son con el propio cuerpo. El mercado viene a ti.

✓ Plataforma de por vida

Acceso vitalicio a todo el contenido de la certificación. Sin caducidad.

✓ Sin inversión en material

Impártelo en cualquier espacio, online o presencial. Cero dependencia de equipamiento.

✓ Reconocimiento internacional

Ground está presente en +15 países. Ser instructor certificado te abre puertas globalmente.

Lo que vas a aprender

Los 5 Bloques de Ground

El método se organiza en 5 bloques de movimiento que cubren de forma exhaustiva todo el espectro del cuerpo humano. Cada bloque tiene su filosofía, sus skills características y un sistema progresivo de aprendizaje:

01	Feet Floor Deep Squat · Shinbox · Cosaco · Muelle · Unbroken Feet · Mountain
02	Hands Power Push Up · Crow · Elbow Lever · Picados · Quad Press · Balance-Press · Sit Thru
03	Storm Scorpion · Butterfly · Remontada a 1 mano · Up & Down · Rodada · Voltereta · Tripod
04	Animal Training Kong · Ape · Lizard · Gusano · Spider · Cangrejo · Rana · Lomo Plateado · Gato · Duck · Rabbit · Tigre
05	Flowing Ground Transiciones · Inercias · Flujo de movimiento constante · Respiración

Más contenido del programa

✓ Bases y Fundamentos de Ground

Filosofía, principios y estructura del método. Documentación descargable completa.

✓ Análisis y evaluación del movimiento

Cómo evaluar a un alumno desde el primer día. Identificación de limitaciones y compensaciones.

✓ Planificación y principios del entrenamiento

Diseño de sesiones, mesociclos y programas a largo plazo con Ground.

04 · EL PROGRAMA (continuación)

✓ 10 Mentorías especializadas del Pro Team

Dolor y lesión · Postura y respiración · Rendimiento · Comunicación · Poblaciones · Recursos energéticos · Metodologías · Flowing Ground · Redes Sociales · Cómo empezar a impartir Ground.

✓ Formación en vídeo

Más de 100 horas de contenido: técnica, metodología, planificación y sesiones prácticas.

✓ Posicionamiento profesional

Cómo crecer en redes sociales, captar clientes y monetizar el método desde el primer día.

¿Qué incluye la Certificación?

✓ Plataforma vitalicia

Acceso de por vida a la Plataforma de Certificación Oficial de Ground con todo el contenido.

✓ +100 horas de formación en vídeo

Técnica de ejercicios, planificación, metodología, mentorías especializadas y sesiones prácticas completas.

✓ Biblioteca completa de ejercicios

Cientos de skills grabadas del método con demostraciones técnicas y progresiones detalladas para cada nivel.

✓ 10 Mentorías del Pro Team (1h30' c/u)

Especialistas reales en cada disciplina: dolor, respiración, rendimiento, comunicación, poblaciones y más.

✓ 10 conexiones semanales en directo

Resolución de dudas en tiempo real, una por cada semana de la formación.

✓ Seguimiento tutorizado durante 2 meses

WhatsApp con un miembro del Pro Team asignado específicamente a tu grupo.

✓ 8 semanas de práctica constante

Análisis de ejercicios y feedback real semana a semana durante toda la formación.

✓ Documentación descargable completa

Plan formativo, fechas clave, criterios de evaluación, programa de prácticas y centros de prácticas.

✓ Bolsa de trabajo interna

Acceso a oportunidades laborales en centros Ground y en la escuela online al finalizar.

✓ Grupo de instructores oficiales

Acceso al grupo privado de certificados con contenido exclusivo mensual para planificaciones.

✓ Visibilidad global

Apareces en la web oficial de Ground como instructor certificado, localizable desde cualquier parte del mundo.

✓ Camiseta oficial de instructor Ground

Solo península española.

✓ 50% de descuento en Workshops (vitalicio)

En todos los Workshops y eventos de Ground para siempre.

✓ **2 fines de semana presenciales en Madrid**

(+200€) Contenido exclusivo presencial. Experiencia inmersiva con +100 alumnos y el equipo completo.

Fechas, formato y precios

DETALLE	INFO
Fecha de inicio	5 de octubre de 2026
Fecha de fin	29 de noviembre de 2026
Duración	2 meses — 8 semanas
Modalidad base	Online — Plataforma propia de Ground
Presencial (opcional)	2 fines de semana en Madrid (+200€)
Fin de semana 1	Sábado 31 octubre – domingo 1 noviembre
Fin de semana 2	Sábado 14 noviembre – domingo 15 noviembre
Precio solo online	1.599€
Precio con presencial	1.799€
Plazas disponibles	MUY LIMITADAS — Lista de espera activa

Fases de matriculación

La certificación se lanza en fases con bonificaciones decrecientes. Cada fase tiene plazas limitadas y se cierra automáticamente al completarse:

FASE	ESTADO	BONIFICACIONES
Fase 1	COMPLETADA	Pago en 12 cuotas · Workshop gratuito (89€) · Mentoría: destacar en el mercado fitness
Fase 2	COMPLETADA	Pago en 9 cuotas · 1 mes Ground Online FULL (99€) · Mentoría redes sociales · Acceso anticipado 1 mes
Fase 3	COMPLETADA	Pago en 5 cuotas · Programa prevención de lesiones · Acceso anticipado 1 mes al contenido
Fase 4	■ ACTIVA · ÚLTIMA FASE	Pago en 4 cuotas · Programa de prevención de lesiones y mejora del rendimiento deportivo con Ground

Lo que dicen quienes ya lo viven



Momento presencial en Madrid · Samuel y el Pro Team con los alumnos

"Mis clases con Ground son las más demandadas del centro. La gente conecta y vuelve. Nunca había tenido tanta retención de alumnos."

— Instructor de Clases Colectivas · Certificación 2024

"Llevaba años entrenando clientes y Ground me dio un enfoque totalmente nuevo. Obtengo resultados tanto con clientes de rendimiento como con grandes limitaciones."

— Entrenador Personal · Certificación 2024

"Ground me ha dado un puente perfecto entre la camilla y el movimiento. Mis pacientes ganan confianza y movilidad."

— Fisioterapeuta · Certificación 2024

"Ahora en mi centro tengo una disciplina en la que trabajo la fuerza y la movilidad, y no he tenido que hacer ninguna inversión en material."

— Instructora de Yoga · Certificación 2024

"Ground me dio estructura, visión y una herramienta que no enseñan en la carrera. Una joya."

— Diplomado en Ejercicio y Salud · Certificación 2024

"Sólo sé que iba con muchos miedos y me he sentido CAPAZ de todo. No es un método de entrenamiento cualquiera. Cuerpos empoderados, capaces de cualquier cosa."

— Alumna · Certificación 2024

No existe en el mercado del fitness una formación de tal duración y contenido sobre entrenamiento bodyweight.

No lo decimos nosotros. Lo dicen más de 400 profesionales certificados en 15 países.

¿Listo para transformar tu carrera?

Únete a más de 400 profesionales de 15 países que ya han transformado su forma de entrenar, enseñar y monetizar el movimiento con Ground. Las plazas son muy limitadas y la **Fase 4 — última fase — está activa ahora mismo.**

DETALLE	INFO
Inicio	5 de octubre de 2026
Duración	2 meses · 8 semanas
Formato	Online + 2 presenciales en Madrid
Precio online	1.599€
Con presencial	1.799€
Plazas	MUY LIMITADAS
Fase activa	Fase 4 (última) · Pago en 4 cuotas · Programa de prevención de lesiones y mejora del rendimiento deportivo

APUNTARME A LA LISTA DE ESPERA

officialgroundschool.com/certification

