



# EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

como centro acreditado para la impartición acciones formativas expide  
el presente título propio

## ISAÍAS ELÍAS BLANCO SANTANA

con número de documento 02412288W ha superado los estudios correspondientes de

## Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal

con una duración de 420 horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA.

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/2024-7988-1805-1617281.

Con una calificación de NOTABLE.

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 14 de Junio de 2024.

ISAÍAS ELÍAS BLANCO SANTANA  
Firma del Alumno/a

EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION  
La Dirección Académica





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal

**CÓDIGO AF: 7988-1805**

**DURACIÓN: 420 horas**

### PARTE 1. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

### PARTE 2. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

### PARTE 3. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

