

Formando profesionales desde 2002



El Centro de Formación Universitario y Profesional CARPE DIEM, como Escuela Profesional registrada para la impartición de formación a nivel nacional, y entidad organizadora de los Cursos de Formación Continua, expide este TÍTULO y CERTIFICA,

que D/Dña: **FERNANDO BERNÁRDEZ CASTRO** con DNI 34875299P

ha superado con aprovechamiento los estudios del curso:

Monitor de fitness y musculación

Con una duración de 30 horas lectivas, realizado desde el 09 de Febrero de 2026 al 13 de Febrero de 2026, obteniendo la calificación de APTO y la adquisición de los contenidos que se citan al dorso del presente documento acreditativo.

Y para que conste se expide la siguiente titulación en Cádiz a 13 de Febrero de 2026



D^a Sonia Luna Arteaga
Directora Formación Carpe Diem



**PREMIOS EXCELENCIA
EDUCATIVA**



CALIDAD FORMATIVA

Fernando Bernárdez Castro
El/la alumno/a



Firmado digitalmente

Verifica la validez del título

Temario

Tema 1. Introducción al fitness y la musculación.

- Definición de fitness y musculación.
- Beneficios del fitness y la musculación.
- Poblaciones diana para el fitness y la musculación.
- Papel del monitor de fitness y musculación.

Tema 2. Anatomía y fisiología del aparato locomotor.

- Sistema óseo.
- Sistema articular.
- Sistema muscular.
- Sistema cardiovascular.
- Sistema respiratorio.
- Nociones básicas de fisiología del ejercicio.

Tema 3. Entrenamiento de la fuerza y la musculación.

- Principios básicos del entrenamiento de la fuerza.
- Metodología del entrenamiento de la fuerza.
- Ejercicios de musculación para diferentes grupos musculares.
- Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza.

Tema 4. Entrenamiento cardiovascular.

- Tipos de entrenamiento cardiovascular.
- Intensidad, duración y frecuencia del entrenamiento cardiovascular.
- Diseño de programas de entrenamiento cardiovascular.

Tema 5. Nutrición y suplementación deportiva.

- Principios básicos de la nutrición deportiva.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Suplementación deportiva.

Tema 6. Prevención de lesiones.

- Causas de las lesiones deportivas.
- Prevención de lesiones en el entrenamiento de la fuerza y la musculación.