

EDUSPORT SCHOOL

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

MARCOS SANTANA

con número de documento Z3118994s habiendo superado los estudios correspondientes de

Curso en Entrenamiento de Alta Intensidad

con una duración de 200 horas, perteneciente al Plan de Formación de Edusport School.

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EDUS/2025-160179-2301-2221609.

Con una calificación de NOTABLE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 10 de mayo de 2026.

MARCOS SANTANA
Firma del Alumno/a

EDU
SPORT
La Dirección Académica



UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTEGRIDAD ESTRUCTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FIBRAS Y FUNCIONAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MUSCULO Y MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PAUTAS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIO Y SUS "APLICACIONES"

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVALOS DE RECORRIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL CALENTAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA REPETICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ¿CUÁNTAS SERIES SON NECESARIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTÍMULO Y RESPUESTA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. INTENSIDAD FRENTE A VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECUPERACIÓN Y PROGRESO

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ADAPTACIÓN AL SISTEMA DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 16. LA NECESIDAD DE NO VARIAR EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 17. SÍNTOMAS Y SEÑALES DE SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. ALGUNOS MITOS QUE ENVUELVEN AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 19. ABDOMINALES. ILUSIÓN, DESILUSIÓN O FRUSTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 20. TRABAJOS DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 21. LA CINEANTROPOMETRIA

UNIDAD DIDÁCTICA 22. LA COMPOSICIÓN CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL EJERCICIO Y LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS (MACRONUTRIENTES)

UNIDAD DIDÁCTICA 24. CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA

UNIDAD DIDÁCTICA 25. PESOS LIBRES O MÁQUINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 26. LA IMPORTANCIA DEL AGUA

