



D. Ramón Lacaba Velasco, como Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de Culturismo, Musculación y Fitness (FEDERACION ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA)

HACE CONSTAR :

Que **D. Francisco Javier Zazo Andrés, con DNI 70801185-D**, ha realizado el curso correspondiente, ha abonado las tasas para la expedición del título y es a todos los efectos **Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness**

El curso incluye este programa:

Elementos de una sala. Aplicaciones y especificaciones
Técnicas básicas de entrenamiento
Programa para ganar y perder volumen
Desarrollo sistemas de entrenamiento culturista. Desarrollo teórico-práctico de los ejercicios de acondicionamiento: Pectorales. Dorsales. Hombros. Oblicuos. Lumbares. Abdominales. Antebrazos. Piernas. Bíceps. Tríceps. Planificación deportiva

Curso efectuado en el año 2.019

La carga lectiva del curso de E Superior CMF es de 200 horas.

Y para que conste, firmo el presente en Madrid a quince de abril de dos mil diecinueve.



MATRIX