

## EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional  
de formación

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**ISAAC BARRERA NAVARRO**

con D.N.I. 48988773S ha superado los estudios correspondientes de

## Monitor de Musculación y Fitness

de 300 horas de duración , perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2012  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/2012-2363-1202-160608

Con una calificación de **SOBRESALIENTE**

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 29 de Octubre de 2012

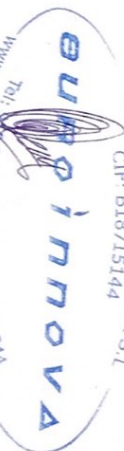
**El profesor Titular**



JESUS MORENO HIDALGO

**El/La interesado/a**

ISAAC BARRERA NAVARRO



FRANCISCO JAVIER MORENO HIDALGO



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Num. Resolución 0049)



# Monitor de Musculación y Fitness

CÓDIGO AF: 2363-1202

DURACIÓN: 300 horas

MODULO I ASPECTOS TÉCNICOS  
TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO  
TEMA 2. SISTEMA ÓSEO  
TEMA 3. FISIOLÓGIA MUSCULAR  
TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO  
TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS  
TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.  
INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO  
TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS  
ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO  
MODULO II PRÁCTICA DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA  
UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN  
UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJECUCIÓN TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS  
UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOVIMIENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS  
UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA

