

AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) & CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL



El Director, de acuerdo con la dirección facultativa, otorga el presente diploma a:

Jorge Ramos Gómez

Con DNI/NIE: 53954354B ha participado, superado con éxito y aprovechamiento demostrando la capacidad y competencia necesaria para la obtención del título:

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

Con un resultado de APTO y con una duración de 300 horas.

Fecha de expedición: 30 de junio de 2022

José Peinado
Director Aula 10



Verónica Reyes
Secretaría Académica



Registro
Español de
Profesionales
del Ejercicio



MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

Contenidos Impartidos

- Módulo 1. Aspectos Teóricos
 - Bases Anatómicas y Fisiológicas del Movimiento
 - Sistema Óseo
 - Fisiología Muscular
 - Sistemas Energéticos
 - Metabolismo en Fisiología del Ejercicio
 - Dietética Y Nutrición Aplicada a la Musculación y Fitness
 - Teoría Del Entrenamiento Aplicado a la Musculación y Fitness.
 - Lesiones Deportivas. Prevención y Tratamiento
 - Primeros Auxilios Aplicados a la Musculación y Fitness
 - Ejercicios de Estiramiento

- Módulo 2. Práctica Tonificación Dirigida.
 - Introducción.
 - Calentamiento.
 - Cuádriceps
 - Pectorales.
 - Espalda.
 - Bíceps.
 - Langes.
 - Hombros.
 - Abdominales.
 - Estiramientos.



Diploma de carácter privado en base al cumplimiento Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación y Real Decreto 395/2007.

Formación acorde a la acreditación de competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y la formación no formal según Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, y Real Decreto 1128/2003, de 5 de septiembre. Según RD1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos (...) Art.4 Punto5, el número mínimo de horas por crédito será de 25. Aula 10 Formación y Servicios S.L. es entidad acreditada para la impartición de Certificados de Profesionalidad por el SERVEF (Nº 0300001166) y por el SEPE (Nº 8000000106) y es centro organizador de Formación Profesional continua (FUNDAE).