

We certify that / Certificamos que:

DNI/ID:

Successfully completed the training required to receive the designation of:
Ha completado satisfactoriamente la formación exigida para recibir la designación de:

Centro colaborador:



EQF: / Nivel de cualificación:
Las Palmas de Gran Canaria,



Spain



European Community

ERFPS
EUROPEAN REGISTER FITNESS PROFESSIONALS

Firma/Signature

PROGRAMA DEL CURSO:

CONTENIDOS

BLOQUE 1. Pretraining

1. ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS
2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO. INTRODUCCIÓN.
 - 2.1. Sistema Cardiovascular.
 - 2.2. Sistema Respiratorio.
 - 2.3. Sistema Nervioso.
 - 2.4. Sistema Óseo.
 - 2.5. Sistema Articular.
 - 2.6. Sistema Muscular.
 - 2.7. Movimiento Humano.
3. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
4. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

BLOQUE 2. Entrenamiento Funcional y Materiales Funcionales

1. Introducción al Entrenamiento Funcional y Materiales Funcionales.
2. Ejercicios de AUTOCARGAS; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.
3. Ejercicios de BOSU; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.
4. Ejercicios de KETTLEBELL; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.
5. Ejercicios de FITBALL; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.
6. Ejercicios de BANDAS ELÁSTICAS; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.
7. Ejercicios de KIT DE ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN; correcta ejecución y adaptaciones según el nivel del usuario.

TOTAL HORAS

LA DIRECCIÓN ACADÉMICA



Director de EN-Formate Canarias S.L.

El presente diploma figura inscrito en el Registro de EAFAS (European Association of Fitness, Aerobic and Sport), con el ID nº _____, del fichero de Cursos EAFAS con Código nº _____, de acuerdo con lo establecido en la política legal, los estándares educativos y la misión de EAFAS.