

# CERTIFICADO



A

**Sergio Mañuz García**

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

**Entrenador Personal y Fitness**

en Valencia, España a 14 de julio de 2023

Con una duración de 50 horas lectivas.  
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC  
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Gino Filonzi', is positioned below the name and title of the Director of the Instituto IFIC.

Jefe de Estudios  
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laura Hernando', is positioned below the name and title of the Head of Studies.

MODULO 1.- [ELABORANDO OBJETIVOS](#)

Perdida de grasa y aumento de tono muscular

Perdida de grasa y aumento de tamaño muscular

Ganar fuerza y masa muscular

MODULO 2.- ENTRENADOR PERSONAL

Concepto de [personal training](#) / Habilidades del [personal training](#)

Capacidades del [personal training](#) / Claves del éxito para el [personal training](#)

MODULO 3.- [NUESTRO SISTEMA MUSCULAR](#)

Introducción al sistema muscular / El músculo esquelético / El músculo involuntario

El músculo cardíaco / El funcionamiento de nuestros músculos

Cómo reacciona el musculo frente al ejercicio / La fuerza muscular

MODULO 4.- [NUESTRO SISTEMA ÓSEO](#)

Introducción al sistema óseo / Huesos de la cabeza / Huesos del tronco

Huesos de extremidades / Las articulaciones / Clases de articulaciones

MODULO 5.- LA SESION DE NUESTRO ENTRENAMIENTO

Fuerza máxima / Fuerza hipertrofia / Fuerza resistencia

Fuerza explosiva / Fuerza reactiva

MODULO 6.- [EJERCICIOS POR GRUPOS](#)

Brazo y antebrazo / Deltoides / Pectoral

Espalda / Piernas / Glúteos / Abdominales



8a7904b0-2264-11ee-8f41-5db9119068d6