

Delena formación

Certifica que:

Elisabeth Garcia Soto
con DNI 74374503-R

En conformidad con las normas establecidas por el centro de formación y tras la superación de las pruebas de evaluación correspondientes, ha superado con éxito el curso de:

Monitor de Musculación y Fitness

Y para que así conste y a quién le pueda interesar se emite este certificado.

En Málaga a 9/03/2023.

Duración: 300 horas.

Cod. Curso NC206639

ID Alumno AL46568

Matrícula: V54571

Aptitud: Apto

Certificado válido a la espera del diploma

Localizador: CTR30066

delena
FORMACIÓN



MÓDULO I. TEORÍA Y PRÁCTICA ORIENTADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL

- Tema 1. El entrenamiento personalizado
- Tema 2. Perfiles del cliente
- Tema 3. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico
- Tema 4. Valoración antropométrica y pruebas biológico-funcionales
- Tema 5. Diseño de programas de entrenamiento

MÓDULO II. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL

- Tema 6. Bases anatómicas y fisiológicas
- Tema 7. Aparato locomotor
- Tema 8. Aparato respiratorio
- Tema 9. Aparato circulatorio

MÓDULO III. EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

- Tema 10. La flexibilidad
- Tema 11. El ejercicio aeróbico
- Tema 12. La fuerza
- Tema 13. El entrenamiento interválico
- Tema 14. El entrenamiento cruzado
- Tema 15. Entrenamiento de alta intensidad
- Tema 16. La recuperación activa y el equilibrio hídrico
- Tema 17. Progresión en el entrenamiento personalizado

MÓDULO IV. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Tema 18. Bases alimenticias para la práctica deportiva
- Tema 19. Suplementación y ayudas ergogénicas

MÓDULO V. LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS

- Tema 20. Lesiones musculares y articulares
- Tema 21. Primeros auxilios

MÓDULO VI. MUSCULACIÓN Y FITNESS

- Tema 22. Fitness muscular