



CERTIFICADO DE ESTUDIOS

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA MADRID certifica que:

Don/Doña: **DAVID VICENTE PEREZ** , con DNI/IDC: **07236723A**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

Formación:

**Experto FEDA en Sala Fitness y Entrenamiento Personal
LEVEL I**

Carga Horaria: 65 horas

Formato: Presencial

Fecha Finalización: 30-07-2021

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA MADRID expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

INTRODUCCIÓN AL ÁMBITO DEL FITNES Y WELLNESS

FUNDAMENTOS ANATÓMICOS Y BIOMECÁNICOS PARA EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTO FITNESS

- Biomecánica aplicada al Fitness

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS

- Condición Física
- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
- Capacidades coordinativas

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

- Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness
- Análisis: Interpretación de las Programación General de referencia
- Metodología de diseño de Programas de entrenamiento

DOMINIO TÉCNICO BÁSICO EN SEP

- Sistemática de ejecución básica, estructura
- Descripción de errores y peligros más frecuentes

FUNDAMENTOS NUTRICIONALES APLICADOS AL FITNESS

- Información básica nutricional aplicada al fitness
- Aplicaciones nutricionales en fitness



Firmado:

Responsable Delegación

Firmado:

D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO
(Presidente FEDA)