



Curso Básico de Monitor Musculación - Nutrición APECED para ciclo formativo superior AFD Profesor Mintxo Lasasa



ASOCIACION PROFESIONAL
ESPAÑOLA de CENTROS de
ENSEÑANZA DEPORTIVA



ASOCIACION PROFESIONAL
ESPAÑOLA de CENTROS de
ENSEÑANZA DEPORTIVA



1ª SESIÓN . SÁBADO 1º

KINESIOLOGÍA aplicada a los ejercicios de musculación(I)

1ª PARTE

Parte teórica : Descripción anatómica del tronco y miembro inferior.(2 horas)

2ª y 3ª PARTE

Parte práctica : Ejercicios de Abdomen, Espalda baja, Muslos y Pantorrillas. (4 horas)



2ª SESIÓN . DOMINGO 1º

KINESIOLOGÍA aplicada a los ejercicios de musculación(II)

1ª PARTE

Parte teórica : Descripción anatómica del miembro superior. (2 horas)

2ª y 3ª PARTES

Parte práctica : Ejercicios de Pecho ,Espalda alta, Hombros, Bíceps y Tríceps. (4 horas)

3ª SESIÓN .SÁBADO 2º

FISIOLOGÍA (I) y Entrenamiento

1ª PARTE

Teórica : Entrenamiento básico de musculación : fuerza, hipertrofia, resistencia y tonificación. Diferenciación y bases para trabajo en sala. (2 Horas)

2ª PARTE

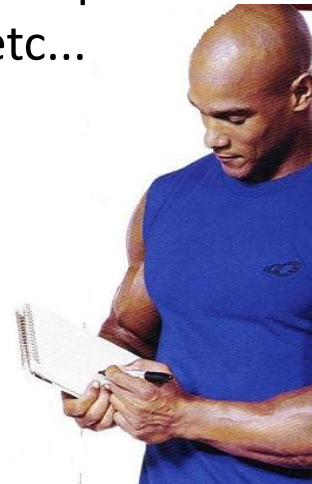
Práctica : Técnicas básicas de entrenamiento de musculación. (2 horas)

3ª PARTE

METODOLOGÍA del Entrenamiento

Teórica : Justificación de rutinas de entrenamiento para principiantes e intermedios. Rutinas para desarrollo muscular fuerza, tonificación, etc...

Práctica : Elaboración de rutinas elementales. (2 horas)



4ª SESIÓN . DOMINGO 2º

FISIOLOGÍA (II) y Nutrición Básica

1ª PARTE

Teórica : Nutrientes y el trabajo con pesas (1 horas)

Práctica : Nutrición básica para la musculación .

Elementos básicos para desarrollo, definición muscular.(2 horas)

2ª PARTE

Teórica : Suplementación dietética básica (1 horas)

Práctica : Elaboración de dietas básicas para desarrollo muscular y reducción de peso graso(2 horas)

