



Curso Monitor Elemental Musculación APECED



ASOCIACION PROFESIONAL
ESPAÑOLA de CENTROS de
ENSEÑANZA DEPORTIVA



ASOCIACION PROFESIONAL
ESPAÑOLA de CENTROS de
ENSEÑANZA DEPORTIVA

Profesor Mintxo Lasasoa



1ª SESIÓN . SÁBADO 1º
ANATOMÍA y KINESIOLOGÍA (I)

1ª PARTE: Introducción del Curso. Parte teórica: Generalidades de Anatomía

2ª PARTE

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

3ª PARTE

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

2ª SESIÓN . DOMINGO 1º
ANATOMÍA y KINESIOLOGÍA (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

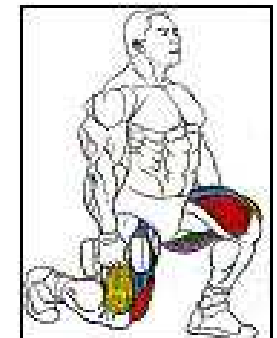
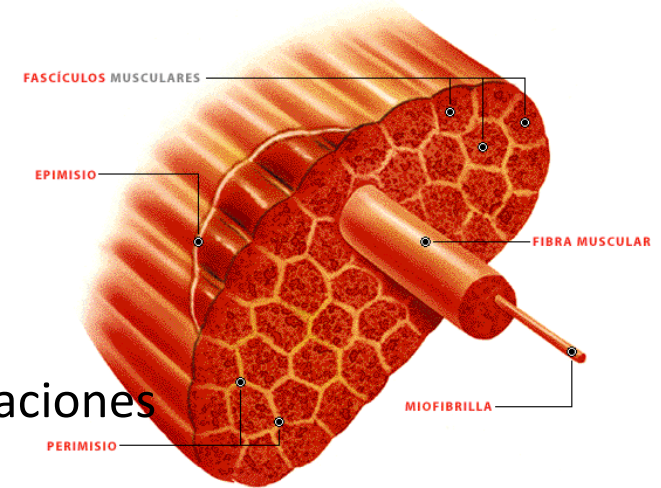
Parte teórica : Sistema neuromuscular y adaptaciones al entrenamiento con pesas. (2 horas)

2ª PARTE

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

3ª PARTE

Parte práctica : Técnicas básicas de entrenamiento de musculación. (2 horas)



4ª SESIÓN . DOMINGO 2º

1ª PARTE

METODOLOGÍA del Entrenamiento (I)

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

Parte práctica : Elaboración de rutinas elementales. (2 horas)

2ª y 3ª PARTES

FISIOLOGÍA (II) y Nutrición Básica

Parte teórica : Nutrientes y el trabajo con pesas (1 horas)

Parte práctica : Nutrición y Suplementación dietética básica .
Elementos básicos para desarrollo, definición muscular.(2 horas)

Parte teórica : Suplementación dietética básica (1 horas)

