

DURACIÓN



Curso de 200 horas

100 teórico-prácticas

100 horas de autoaprendizaje

CAMPUS VIRTUAL



Acceso al Campus Virtual con información adicional y recursos

BOLSA DE TRABAJO



Inscripción gratuita a la bolsa de trabajo al finalizar el curso

Anef

C/ Telègraf, 42
Barcelona, 08041
Teléfono: 93 421 18 12
info@anehead.com

Instructor de Fitness en Sala de Musculación

El curso de Instructor de Fitness en Sala de Musculación tiene como objetivo formar profesionales de la salud en el campo del fitness y la musculación

¿Qué te aportará?

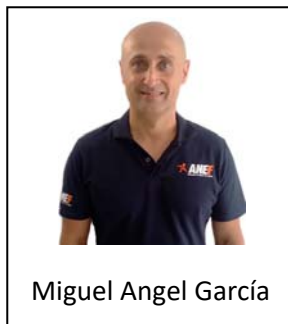
Los valores del curso son:

- ✓ Especialización en fitness y musculación para la mejora de la salud y la composición corporal
- ✓ Herramienta específica para la creación de programas de entrenamiento en sala de musculación
- ✓ Herramienta específica para el control y seguimiento
- ✓ Tutorías de refuerzo personalizadas gratuitas

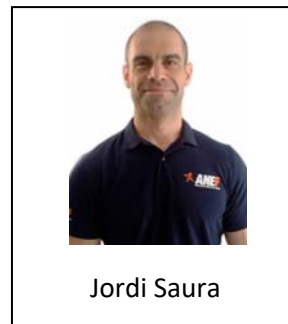
¿Quién puede hacerlo?

El curso está orientado a todas aquellas personas interesadas en el Fitness y la musculación. Es un curso sin requisitos de acceso

¿Quién lo impartirá?



Miguel Angel García



Jordi Saura

¿Cómo se evaluará?

El curso se evaluará mediante un examen de conocimientos teórico-prácticos y entrega de casos de programación del ejercicio

DURACIÓN



Curso de 200 horas
100 teórico-prácticas
100 horas de autoaprendizaje

CAMPUS VIRTUAL



Acceso al Campus Virtual con
información adicional y recursos

BOLSA DE TRABAJO



Inscripción gratuita a
la bolsa de trabajo al
finalizar el curso

Anef

C/ Telègraf, 42
Barcelona, 08041
Teléfono: 93 421 18 12
info@anefead.com

¿Cuál es el contenido?

El curso está dividido en 5 bloques teórico-prácticos que deben superarse mediante evaluación y actividades específicas:

AB Bases del Fitness y la Musculación –20 horas

Introducción al Fitness
Bases del ejercicio saludable
Ejercicio neuromuscular saludable
Ejercicio cardiovascular saludable
Amplitud de movimiento saludable

AB Anatomía, Fisiología y Lesiones –15 horas

Cinesiología básica para técnicos de fitness
Sistema esquelético para técnicos en fitness
Sistema muscular para técnicos en fitness

AB Ejecución Técnica de los Ejercicios – 30 horas

Bases del entrenamiento muscular seguro
Entrenamiento del core
Entrenamiento del tren inferior
Entrenamiento del pectoral
Entrenamiento del dorsal
Entrenamiento del deltoides
Entrenamiento del tríceps
Entrenamiento del bíceps

AB Programación de Sistemas de Entrenamiento – 25 horas

La sesión de entreno
Programas de aclimatación previa al ejercicio físico
Programas de fitness salud. Fitness básico
Programas clientes de nivel intermedio y avanzado

AB Principios de la Nutrición Saludable – 10 horas

Bases de la nutrición saludable