

PROFESORADO

Juan Manuel Gea: Profesor Universidad UVA, Licenciado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD), Diplomado Magisterio Educación Física (MEF), Entrenador Nacional Ciclismo y Natación.

Daniel Sánchez: Licenciado CCAFD, Grado Fisioterapia, Entrenador Personal, NSCA-CPT.

David Marchante: Grado CCAFD, creador de Powerexplosive.com., Campeón de España y récord nacional de press banca (powerlifting).

Pablo Zumaquero: Licenciado Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Diplomado Nutrición Humana y Dietética.

Raúl Maroto: Diplomado MEF, Entrenador Nacional Fisicoculturismo (IFBB), Entrenador Personal (IFBB).

Francisco Soblechero: Diplomado MEF, Experto Entrenamiento Deportivo (UNED), Especialista en Entrenamiento Personal (INEF-UPM), NSCA-CPT.

PRECIO

320 Euros.

Posibilidad de pago fraccionado.

La convalidación para obtener el certificado oficial de la **IFBB** (*International Federation of Bodybuilding & Fitness*) es voluntaria y opcional, y conlleva un gasto adicional, no incluido en el precio del curso.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse en el curso se deberá ingresar el precio del curso en la cuenta

2038 7632 2330 0017 9462

de Bankia y avisar de haber efectuado el pago en la dirección: aretsegovia@gmail.com

A la hora de efectuar el pago deberá indicar el nombre y primer apellido del alumno y el concepto será "curso musculación 2015".

INFORMACIÓN

- ❖ 665 536 883
- ❖ aretsegovia@gmail.com
- ❖ www.segofitness.com

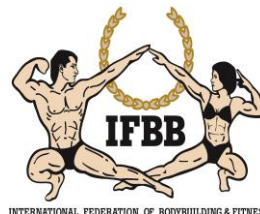
ORGANIZA



COLABORAN



ASOCIACION PROFESIONAL
ESPAÑOLA de CENTROS de
ENSEÑANZA DEPORTIVA



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS



Pablo Zumaquero

Asesoramiento Nutricional



HSNSTORE.COM
NUTRICIÓN DEPORTIVA Y DIETÉTICA NATURAL

CURSO INSTRUCTOR DE FITNESS Y MUSCULACIÓN



NOVIEMBRE 2015

Segovia



www.segofitness.com

OBJETIVO GENERAL

Las personas que superen este curso serán capaces de:

Administrar, gestionar y supervisar de forma eficaz y competente una sala de musculación en centros de fitness&wellness y/o en otros centros donde se realice ejercicio físico con fines de salud: gimnasios, polideportivos, balnearios, hoteles, SPA, etc.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar y dirigir programas de ejercicio físico orientados a la consecución de los objetivos y necesidades planteados por el cliente.
- Instruir y controlar la correcta ejecución técnica de los ejercicios seleccionados en el programa.
- Conocer la correcta utilización del equipamiento elemental de una sala de musculación.
- En el caso de que fuera necesario, proporcionar al cliente información general sobre hábitos de alimentación correctos que contribuyan a lograr sus objetivos.
- Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para que los clientes realicen su programa en condiciones de seguridad.
- Conocer y utilizar herramientas que permitan el autoaprendizaje y su formación continua garantizando de este modo su competencia profesional.

CONTENIDOS

1. Contextualización.
2. Fundamentos biológicos aplicados al ejercicio.
3. Teoría y práctica del acondicionamiento físico.
4. Fundamentos del comportamiento y del aprendizaje.
5. Diseño, organización y administración de una sala de fitness
6. Valoración y control del ejercicio.
7. La seguridad en las salas de fitness.
8. Técnica de los ejercicios de musculación.
9. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza.
10. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia.
11. Diseño de programas de entrenamiento de la flexibilidad.
12. Diseño de programas de entrenamiento en función del objetivo: aumento de masa muscular, pérdida de grasa corporal y mejora/mantenimiento de la salud.
13. Progresión en el diseño de programas de entrenamiento con cargas: principiantes, intermedios y avanzados.
14. Nutrición básica para el ejercicio y la salud.
15. Suplementación nutricional, ayudas ergogénicas y dopaje.
16. Últimas tendencias en los centros de fitness&wellness.
17. La formación continua de calidad.

METODOLOGÍA

Clases teóricas: exposición de los temas con el apoyo de materiales multimedia (diapositivas, vídeos, ...).

Clases prácticas: enseñanza de los ejercicios de musculación, diseño de programas de entrenamiento, entrenamiento funcional, introducción a la elaboración de dietas, ...

CERTIFICACIÓN

Certificado del IMD de Segovia de “**Instructor de fitness y musculación**”.

Los alumnos que obtengan el certificado del IMD podrán convalidarla para obtener el diploma de *Advanced Bodybuilding & Fitness Trainer Specialist* concedido por la **IFBB** (*International Federation of Bodybuilding & Fitness*).

DESTINATARIOS

Estudiantes y licenciados en CCAFD; estudiantes o diplomados en MEF; estudiantes o TAFADs; profesionales del ámbito del ejercicio y la salud que quieran reforzar sus conocimientos; así como, cualquier persona, mayor de edad, interesada en la temática del curso.

FECHAS – HORARIO - LUGAR

31 de octubre, 7, 14, 21, 28 de noviembre y 5 de diciembre de 2015.

Sábados de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30.

Aulas del Centro cívico “Nueva Segovia” (junto al pabellón municipal “Pedro Delgado”) y gimnasio del pabellón “Pedro Delgado” (Segovia).