

## 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: [aretesegovia@gmail.com](mailto:aretesegovia@gmail.com)

A la hora de efectuar el pago deberá indicar el nombre y primer apellido del alumno y el concepto será "curso musculación 2016".

## INFORMACIÓN

- ❖ 665 536 883
- ❖ [aretesegovia@gmail.com](mailto:aretesegovia@gmail.com)
- ❖ [www.segofitness.com](http://www.segofitness.com)

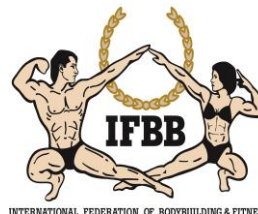
## ORGANIZA



## COLABORAN



ASOCIACION PROFESIONAL  
ESPAÑOLA de CENTROS de  
ENSEÑANZA DEPORTIVA



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS



Pablo Zumaquero

Asesoramiento Nutricional



POWEREXPLOSIVE

HSNSTORE.COM

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y DIETÉTICA NATURAL

# CURSO INSTRUCTOR DE FITNESS Y MUSCULACIÓN



**NOVIEMBRE 2016**

**Segovia**



EPRD ARETÉ



[www.segofitness.com](http://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

29 de octubre, 5, 19, 26 de noviembre, 3 y 10 de diciembre de 2016.

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).