



DEPORTIVAS

5

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y CULTURISMO

PRESENTACIÓN.

Estas enseñanzas van dirigidas a todos los monitores de educación física, personas que se dedican a la recuperación funcional y culturistas para crear unas fichas de entrenamiento para el desarrollo muscular de las partes del cuerpo que quieran fortalecerse.

Tanto en lesiones, fracturas de tendones, músculos o ligamentos, así como la nutrición y control de los diferentes ejercicios son los conocimientos que reciben todos los alumnos que superan este curso.

No se precisan conocimientos previos.

DESTINATARIOS.

Dirigido a profesionales y monitores de gimnasios y clubes deportivos que deseen ampliar su formación con esta especialidad.

OBJETIVOS.

- Tras un repaso del conocimiento de los principales músculos, se profundiza en los distintos tipos de entrenamiento destinados a hombres.
- Igualmente, y en una segunda parte se profundiza en los entrenamientos destinados a mujeres.

ACREDITACIONES.

Al finalizar el curso, y una vez superados los exámenes, el Alumno obtiene:

- Diploma y Certificado de Profesionalidad, expedidos por CENPROEX, con el número de horas lectivas y de prácticas cursadas, así como las calificaciones obtenidas.

CONTENIDO.

MÓDULO I. CULTURISMO – HOMBRE.

Tema 1. ACLARACIONES PREVIAS.

Tema 2. CONSEJOS BÁSICOS.

Tema 3. ENTRENOS PARA HOMBRES.

Tema 4. LOS MÚSCULOS. Los tendones. Los ligamentos.

Tema 5. TIPOS DE ENTRENAMIENTO. ¿Qué orden se debe seguir al entrenar?

Tema 6. ENTRENO CARDIOVASCULAR.

Tema 7. TIPOS DE ENTRENOS AVANZADOS. Superseries. Triseries. Entreno en pirámide.

Tema 8. ALIMENTACIÓN. Las proteínas. Uso de las proteínas. Grasas. Hidratos de carbono. Agua. Vitaminas. Minerales.

Tema 9. INTRODUCCIÓN. Orígenes del culturismo.

Tema 10. BENEFICIOS DEL CULTURISMO. El culturismo es un modo de vida.

Tema 11. EJERCICIOS.

MÓDULO II. CULTURISMO – MUJER.

Tema 12. ACLARACIONES PREVIAS.

Tema 13. CONSEJOS BÁSICOS.

Tema 14. ENTRENOS PARA MUJERES

Tema 15. LOS MÚSCULOS. Los tendones. Los ligamentos.

Tema 16. TIPOS DE ENTRENAMIENTO. ¿Qué orden se debe seguir al entrenar?

Tema 17. ENTRENO CARDIOVASCULAR.

Tema 18. TIPOS DE ENTRENOS AVANZADOS. Superseries. Triseries. Entreno en pirámide.

Tema 19. ALIMENTACIÓN: Las proteínas. Uso de las proteínas. Grasas. Hidratos de carbono. Agua. Vitaminas. Minerales.

Tema 20. INTRODUCCIÓN: Orígenes del culturismo.

Tema 21. BENEFICIOS DEL CULTURISMO. El culturismo es un modo de vida.

Tema 22. EJERCICIOS.