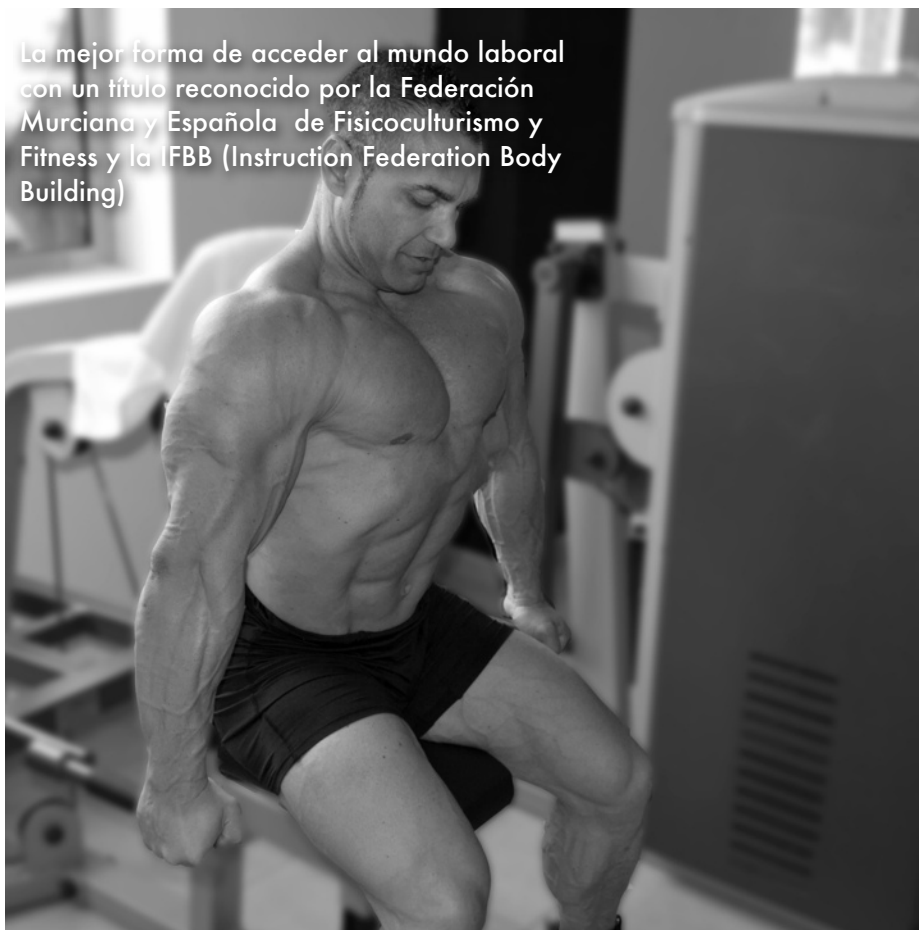


Técnico 1º Nivel

La mejor forma de acceder al mundo laboral con un título reconocido por la Federación Murciana y Española de Fisicoculturismo y Fitness y la IFBB (Instruction Federation Body Building)



Técnico 1º Nivel Musculación y Fitness

Objetivos

- 1.- Conocer los principios anatómicos y fisiológicos básicos responsables de la fuerza y la musculación.
- 2.- Diseñar rutinas de entrenamiento en función de los diferentes deportes concretamente en las fases de la temporada de culturismo.
- 3.- Conocer las bases de la competición culturista así como el reglamento de la IFBB Española e Internacional.
- 4.- Planificar, desarrollar y evaluar las rutinas de entrenamiento de la amplia variedad de usuarios de una sala tipo y de culturistas profesionales.
- 5.- Conocer los riesgos de la práctica de los deportes de fuerza y musculación y saber actuar para su eliminación o disminución de efectos desaconsejados para la salud.

Material Entregado

Documentos de trabajo
CD con documentación adicional
Toalla y agua
Carpeta, bolígrafo y documentación

Precio

8 0 0 €
(Consultar financiación en la Web)

Fechas:

5-6 Noviembre
12-13 Noviembre
19-20 Noviembre
26-27 Noviembre
3-4 Diciembre (posible cambio por puente de Diciembre)

Programa Cursos



2011

SPA FITNESS CENTER
C/ Jarra Carrillo, s/n
Molina de Segura (Murcia)
telf: 868 94 61 25 - 670 90 00 02
Técnico Federación: 669625947



IMPARTIDO POR LICENCIADOS Y ENTRENADORES NACIONALES DE FUSICOCULTURISMO Y FITNESS

Programa

- 1.- **Gimnasia de musculación. Equipo básico:** barras,mancuernas, soportes, máquinas y bancos.
- 2.- **Terminología de la musculación:** preparación de la bolsa, horario óptimo, importancia de la respiración y principios de la respiración.
- 3.- **Ejercicios de musculación:** Pectorales, dorsales, oblicuos y lumbares, hombros, bíceps, tríceps, cuello abdominales, antebrazos y piernas).
- 4.- **Técnicas básicas de entrenamiento culturista:** Nivel I, II, III, IV y V.
- 5.- **Principios de entrenamiento:** Entrenamiento para principiantes, intermedios y avanzados
- 6.- **Entrenamiento para mujeres**
- 7.- **Entrenamientos avanzados:**
 - Entrenamiento fuera de temporada
 - Entrenamiento de competición
 - Principio de intensificación del entrenamiento
 - Sincronización
 - Punto sin retorno
 - Entrenamiento aeróbico
- 8.- **Metabolismo basal y total:** Valor energético, determinación del metabolismo basal y total.
- 9.- **Principios inmediatos:**
 - Metabolización de las proteínas
 - Metabolización de los carbohidratos
 - Fibra dietética
 - Metabolismo de grasas y lípidos
 - EL agua
- 10.- **Vitaminas**
- 11.- **Sales minerales**
- 12.- **Alimentación equilibrada**
- 13.- **Complementos dietéticos**
- 14.- **Régimenes dietéticos**
- 15.- **Regímenes anabolizantes**
- 16.- **Regímenes adelgazantes**
- 17.- **Alimentación culturista:** Bases. Normas y dieta básica. Nutrición básica en el nivel III.
- 18.- **Sistema óseo**
- 19.- **Deformaciones de la columna vertebral**
- 20.- **El músculo**
- 21.- **La piel**
- 22.- **Aparato digestivo**
- 23.- **Sistema cardiovascular**
- 24.- **Aparato digestivo**
- 25.- **Sistema endocrino y hormonas**
- 26.- **Sistema nervioso**
- 27.- **Farmacología y primeros auxilios**
- 28.- **Fisiología aplicada al culturismo**

TRIPLE HOMOLOGACIÓN



REGIONAL
NACIONAL
INTERNACIONAL

www.ifbbmurcia.wordpress.com

Información

Todo para obtener la mejor formación...

Formas de Pago

Inscripción online a través de la página Web de los cursos de la Federación:

www.ifbbmurcia.wordpress.com

Ingreso en cuenta de reserva de plaza (150€) en CAJAMAR

3058 0292 60 2720010085

Posibilidades de financiación, consulta especificaciones en nuestra Web, sección financiación

Lugar de realización

Aula de la Escuela de Técnicos de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness

Gimnasio Spa Fitness Center
C/ Jara Carrillo s/n Molina de Segura (Murcia)

Tlf: 670900002 - 669625947

Fax: 868946125

Email: cursofifbbmurcia@gmail.com

WWW.ifbbmurcia.wordpress.com

Duración del curso

75 Horas Presenciales

50 Horas de Prácticas en gimnasios asociados a la Federación

Inicio del Curso

5 de Noviembre de 2011

Profesorado

Miguel Gual Pérez-Templado

Licenciado en CC de la AF y el Deporte

Entrenador Nacional de Fisicoculturismo y Musculación
Instructor de Ciclo Indoor

Entrenador Nacional de Natación

Instructor Aerobic 3º Nivel

Monitor Pilates y Yoga.

Profesor de la escuela de formación D.MU. F.F.

Preparador personal de la academia de opositores Spa Fitness Center

Juan Luis Yuste Luca

Licenciado en CC de la AF y el Deporte.

Doctor en EF

Profesor titular de la Universidad de Murcia (Facultad de Educación)

Entrenador Nacional de

Fisicoculturismo y musculación

Profesor de la escuela de formación F.MU.F.F.