

MONITOR DE MUSCULACIÓN

CONTENIDOS

1. ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS.
2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
3. ASPECTOS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO EN MUSCULACIÓN.
4. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
5. ANÁLISIS Y COMPRESIÓN DE LOS EJERCICIOS.
6. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
7. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
8. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN.
9. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.
10. POBLACIONES ESPECIALES.
11. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.

