MONITOR DEPORTIVO POLIVALENTE

BLOQUE COMÚN (70 Horas)

ASIGNATURA	HORAS LECTIVAS
ANATOMÍA	10
FISIOLOGÍA	8
SISTEMATICA DEL EJERCICIO	4
PSICOLOGÍA	7
SEGURIDAD / HIGIENE Y LESIONES DEPORTIVAS	5
TPEDF	18
NUTRICIÓN DEPORTIVA	10
DIDÁCTICA	8

BLOQUE ESPECÍFICO DE FITNESS (90 Horas)

ASIGNATURA	HORAS LECTIVAS
SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA	5
BIOMECÁNICA	6
FISIOLOGÍA AVANZADA	5
ENTRENAMIENTO FUERZA	20
ENTRENAMIENTO CARDIO	17
ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD	8
PLANIFICACION	8
POBLACIONES ESPECIALES	5
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	16

BLOQUE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (90 Horas)

ASIGNATURA	HORAS LECTIVAS	HORAS EXAMEN
MÚSICA	5	
CALENTAMIENTO	16	
TONIFICACIÓN / ESTIRAMIENTOS	25	
STEP	22	
AEROBIC	22	