MÁSTER

MÁSTER EN FISIOCULTURISMO

DYM011

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Este conjunto de materiales didácticos está dirigido a todas aquellas personas que pretendan adquirir conocimientos sobre fisiología y anatomía del ser humano, miología aplicada, fisiología del ejercicio físico, ejercicio y acondicionamiento fisioculturista, suplementación deportiva, ayudas ergogénicas, técnicas de entrenamiento, dopaje...

El alumno estudiará la fisiología y anatomía del ser humano, la miología aplicada, la suplementación deportiva, las diferentes técnicas de entrenamiento, el dopaje, las principales lesiones deportivas y los primeros auxilios, entre otros. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H

MODALIDAD
ONLINE
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACION
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el " **MÁSTER EN FISIOCULTURISMO** ", de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

FISIOCULTURISMO

INTRODUCCIÓN

BASES DEL FISIOCULTURISMO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL FISOCIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL FISIOCULTURISMO?

1. Ejercicio físico y salud
2. Servicio personalizado vs. Entrenamiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL FISIOCULTURISMO

1. Siglo XIX
2. Siglo XX
3. Actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL FISIOCULTURISMO Y OTRAS DISCIPLINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGULACIÓN Y NORMATIVA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PERFIL DEL FISIOCULTURISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL FISIOCULTURISTA?

1. Formación y requisitos técnicos
2. Funciones
3. Habilidades
   -Comunicación verbal y gestual
   -Imagen
   -Empatía
   -Motivación
4. Diferencias con otros monitores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÉTICA PROFESIONAL

1. Deporte y moral
2. Práctica profesional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIONES

1. International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB)
2. National Physique Committee (NPC)
3. World Natural Bodybuilding Federation (WNBF)
4. European Bodybuilding and Fitness Federation (EBFF)
5. Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (FEFF)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOCULTURISTAS DESTACADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SALIDAS PROFESIONALES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. PERFIL DEL CLIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEMANDA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍA DE USUARIOS

1. Estética
2. Obligación
3. Competitividad
4. Mantenimiento
5. Salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES CLAVE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GRUPOS DE TRABAJO

1. Cohesión de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMUNICACIÓN Y TRATO

1. Conflicto en la relación laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLAN DE MARKETING

1. Imagen
2. Comunicación e información
3. Resultados
4. Control y evaluación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. FUNDAMENTOS DEL FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Principios biológicos
   -Principio de unidad funcional
   -Principio de multilateralidad
   -Principio de especificidad
   -Principio de individualización
   -Principio de variedad
   -Principio de progresión o carga progresiva
   -Principio de sobrecarga
   -Principio de relación entre carga-descanso
   -Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
   -Principio de participación activa y consciente
   -Principio de transferencia
   -Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERIODIZACIÓN

1. Sesión
2. Microciclo
3. Mesociclo
4. Macrociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FASES DEL EJERCICIO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES ORGÁNICAS

1. Adaptaciones metabólicas
2. Adaptaciones circulatorias
3. Adaptaciones cardíacas
4. Adaptaciones respiratorias
5. Adaptaciones en la sangre
6. Adaptaciones del medio interno
7. Leyes para la adaptación orgánica
   -Síndrome General de Adaptación
   -Ley del Umbral
   -Ley de la Sobrecompensación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DESENTRENAMIENTO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES DE ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y NUTRICIÓN

MÓDULO 5. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS DEL MOVIMIENTO EN EL FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
   -Masa
   -Fuerza
   -Leyes de Newton
   -Palanca
   -Movimiento-aceleración
   -Rozamiento
   -Vector
   -Energía
   -Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
   -Posición y planos anatómicos
   -Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MECÁNICA DE LOS MÚSCULOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIDA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. APARATO LOCOMOTOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA ÓSEO

1. Funciones
2. Estructura
   -Tejido óseo
   -Tejido cartilaginoso
   -Tejido fibroso
3. Constitución
   -Tejido óseo compacto
   -Tejido óseo esponjoso
4. Tipología
   -Huesos largos
   -Huesos cortos
   -Huesos planos
   -Huesos irregulares
5. Esqueleto humano
   -Esqueleto axial
   -Esqueleto apendicular
6. Articulaciones
   -Según su función
   -Según su estructura
7. Patologías de los huesos
   -Curvatura anómala
   -Osteoporosis
   -Artritis
   -Fracturas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA MUSCULAR

1. Funciones
2. Estructura y constitución
   -Uniones: tendones y ligamentos
   -Movimientos y grupos musculares
3. Tipología
   -Músculo esquelético
   -Músculo cardíaco
   -Músculo liso
4. Principales músculos esqueléticos
   -Cabeza
   -Tronco
   -Extremidades superiores
   -Extremidades inferiores
5. Alteraciones musculares
   -Distrofia muscular
   -Espasmo muscular o calambre
   -Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. OTROS APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

1. Sistema tegumentario
2. Sistema nervioso
   -Sistema nervioso central
   -Sistema nervioso periférico
3. Sistema endocrino

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATOS DEL CUERPO HUMANO

1. Aparato circulatorio
   -Sistema cardiovascular
   -Sistema linfático
2. Aparato respiratorio
3. Aparato digestivo y excretor
4. Aparato urinario
5. Aparato reproductor
   -Aparato reproductor femenino
   -Aparato reproductor masculino

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

1. Adenosín trifosfato (ATP)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema de fosfógenos o anaeróbico aláctico
2. Sistema anaeróbico láctico (glucógeno)
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Disminución del pH muscular o acidosis

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
   -Hidratos de carbono
   -Proteínas
   -Lípidos o grasas
2. Micronutrientes
   -Vitaminas
   -Minerales
   -Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energía
2. Metabolismo basal
3. Balance energético

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

1. Recomendaciones para el entrenamiento
   -Antes del entrenamiento
   -Durante el entrenamiento
   -Después del entrenamiento
2. Alimentación equilibrada
3. Dietas
   -Aumento de peso
   -Pérdida de peso
   -Complemento alimenticio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

1. Proteínas
2. Carbohidratos
3. Aminoácidos
4. Creatina
5. Quemadores de grasas
6. Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. De tipo lipídico
2. De tipo proteico
3. Vitaminas y minerales
4. Bicarbonato
5. Otros

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. DOPAJE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL DOPAJE?

1. Razones de uso
   -Mejoras en el rendimiento físico
   -Presión estética y estándares de competencia
   -Influencia de la cultura y la industria

2. Normativa antidopaje internacional
   -Agencia Mundial Antidopaje
   -Comité Olímpico Internacional
   -Código mundial antidopaje
   -Sanciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SUSTANCIAS DOPANTES PROHIBIDAS

1. Anabolizantes
2. Hormona de crecimiento
3. Péptidos y factores de crecimientos
4. Estimulantes y moduladores metabólicos
5. Otros

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RIESGOS

1. Impacto en la salud cardiovascular
2. Problemas hepáticos y renales
3. Trastornos hormonales y endocrinos
4. Efectos psicológicos y emocionales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DETECCIÓN Y CONTROL ANTIDOPAJE

1. Preparación, recogida y extracción de muestras
   -De orina
   -De sangre
2. Laboratorio de control

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS LESIONES DEPORTIVAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE LESIONES

1. Lesiones musculares
2. Lesiones tendinosas
3. Lesiones articulares
4. Raquis o columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO

1. Hielo
2. Compresión
3. Elevación
4. Reposo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN

1. Estiramientos
2. Calentamiento
3. Entrenamiento propioceptivo
4. Entrenamiento de estabilidad del tronco y la pelvis
5. Entrenamiento excéntrico
6. Vendajes y ayudas ortopédicas

7. Otras estrategias de prevención

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS GENERALES

1. Conducta PAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES FRECUENTES

1. Caídas y golpes
2. Heridas
3. Quemaduras
4. Lipotimias
5. Infartos de miocardio
6. Esguinces
7. Luxaciones
8. Fracturas
9. Traumatismos cerebrales y cervicales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Evaluación del nivel de conciencia
2. Apertura de la vía aérea
3. Comprobación de la respiración
4. Restablecimiento de la circulación
5. Restablecimiento de la respiración
6. Reanimación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENDAJES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BOTIQUÍN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES DEL DEPORTE

MÓDULO 13. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

1. Según la musculatura implicada
2. Según la especificidad deportiva
3. Según el trabajo de la musculatura esquelética
4. Según la obtención y el consumo de energía
5. Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Beneficios y objetivos

2. Métodos
   -Entrenamiento LSD
   -Entrenamiento de ritmo/tempo
   -Entrenamiento interválico
   -Entrenamiento en circuito
   -Entrenamiento cruzado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA

1. Test para la evaluación de la resistencia anaeróbica
   -Carrera de 300 metros
   -Test de Conconi
   -Test de Wingate
2. Test para la evaluación de la resistencia aeróbica
   -Test de Cooper
   -Carrera de 2400 metros de George-Fisher

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE FUERZA

1. Fuerza máxima
2. Fuerza rápida o explosiva
3. Fuerza resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos
   -Generales
   -Especiales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA

1. Test para la evaluación de la fuerza muscular máxima
   -1RM en press de banca
   -1RM en sentadilla
2. Test para la evaluación de la fuerza explosiva
   -Lanzamiento de balón medicinal
   -Salto vertical
   -Prueba de Margaria-Kalamen
3. Test para la evaluación de la fuerza resistencia
   -Prueba de sit-up o abdominales
   -Flexión de brazos mantenida en barra fija

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1 FUNDAMENTOS DE LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE VELOCIDADES

1. Velocidad pura
2. Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos
   -Fuerza muscular
   -Bioquímica muscular
   -Elasticidad, estiramiento y relajación muscular
   -Medidas antropométricas
   -Factores psicológicos
2. Beneficios y objetivos
3. Métodos
   -Velocidad de desplazamiento
   -Velocidad de reacción
   -Velocidad gestual

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

1. Prueba esprint de 20 metros
2. Prueba 5-10-5 o test pro-agilidad
3. Velocidad sobre 35 metros

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAd

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

1. Prueba de sit and reach

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. COORDINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA COORDINACIÓN

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN

1. Beneficios
2. Métodos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL EQUILIBRIO

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE EQUILIBRIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO

1. Beneficios

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS DE PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Esquema corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo y ritmo
6. Motricidad
   -Motricidad gruesa
   -Motricidad fina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Beneficios

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RESUMEN

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AUTOEVALUACIÓN

PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

MÓDULO 20. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y PSICOLÓGICA EN FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVALUACIÓN ANTROPOMÉTICA

1. Protocolo estándar
2. Material antropométrico
3. Métodos de medición
   -Talla y peso
   -Pliegues cutáneos
   -Perímetros corporales
   -Diámetros óseos

4. Modelos de composición corporal
   -Modelo bicompartimental (2C)
   -Modelo multicompartimental (5C)
5. Valoración de la condición física
   -Valoración preactiva
   -Valoración activa

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

1. Evaluación inicial
   -Personalidad
   -Estados de ánimo
2. Asesoramiento y planificación
3. Evaluación continua

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Tipos de objetivos
2. Principios básicos del establecimiento de objetivos
3. Programas de establecimiento de objetivos
4. Problemas en el establecimiento de objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Explicación y supervisión de los ejercicios
2. Calentamiento y warm up
3. Parte principal
   -Consideraciones generales
   -Prescripción del ejercicio aeróbico
   -Prescripción del ejercicio resistido
4. Vuelta a la calma o cool-down

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN

1. Evaluación continua
2. Evaluación final

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 22. ACONDICIONAMIENTO Y TÉCNICAS FISIOCULTURISTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GIMNASIA DE MUSCULACIÓN

1. Barras
2. Mancuernas
3. Soportes y jaulas
4. Máquinas

5. Bancos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

1. Pectorales
2. Dorsales
3. Oblicuos
4. Hombros
5. Bíceps
6. Tríceps
7. Abdominales
8. Antebrazos
9. Piernas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Superseries
2. Repeticiones forzadas
3. Series descendentes
4. Repeticiones negativas
5. Series de preagotamiento
6. Series gigantes
7. Series ardientes
8. Confusión muscular
9. Repeticiones parciales
10. Flexiones 21
11. Método de uno y medio
12. Descanso – pausa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS

1. Refuerzo y castigo
2. Concentración
3. Visualización
4. Motivación
   -Teorías de la motivación
   -Enfoques de la motivación
   -Motivación positiva en cinco pautas
   -Autoconfianza
5. Activación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 23. COMPETICIONES DE FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FISIOCULTURISMO (IFBB)

1. Origen, evolución y principales eventos
2. Estructura jerárquica
3. Funciones de la IFBB

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES COMPETICIONES DEPORTIVAS

1. Internacionales
   -Mr. Olympia
   -Arnold Classic
   -IFBB World Championship
2. Nacionales
   -Copa de España de Fisicoculturismo y Fitness
   -Campeonato de España de la IFBB
   -Arnold Classic Europe
   -Campeonato Nacional de Fisicoculturismo
   -Copa y Campeonato de Culturismo Natural AECN:

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 24. CENTRO DE FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIMENSIONES Y FORMA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ILUMINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ZONAS

1. Área de pesas y máquinas de entrenamiento
2. Área de cardio
3. Área de entrenamiento funcional
4. Sala de clases grupales
5. Área de estiramientos
6. Vestuarios y duchas
7. Recepción y área de atención al cliente
8. Área de descanso y socialización
9. Área de alimentación y suplementos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

1. Limpieza
2. Inspecciones regulares

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN