



Carval Formación sl

CUM
LAUDE

MONITOR DE MUSCULACIÓN

5.0 ★★★★★ 1 opinión

Curso · A Distancia

189 € IVA inc.

Define planes de ejercicio muscular individualizados

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	300h
Duración	3 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Campus online	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí
Clases virtuales	Sí

Aumenta tu nivel académico con nuestro curso sobre monitos de musculación, impartido por Carval Formación SL y fórmate para desarrollar una actividad deportiva que te permita entrenar otras personas evaluando y controlando el ejercicio definido para cada usuario, según sus necesidades y expectativas, previa revisión de la condición física, antecedentes de salud, resistencia y rendimiento.

El contenido de este programa se basa en 2 partes muy completas con sus unidades temáticas que te preparan en el desarrollo y características de la musculatura a través de las distintas etapas de la vida, las adaptaciones durante el entrenamiento dependiendo de la edad, la condición del aparato locomotor para responder a la sobre carga, a los movimientos, a la fuerza y la velocidad entre otros, con el fin de definir un plan de ejercicio de inicio, intermedio o avanzado.

Si este es el programa que estabas buscando y encaja perfecto con tus intereses académicos, te invitamos a ponerte en contacto con nosotros ahora mismo.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



Preguntas & Respuestas



¿En qué consisten las prácticas del curso?

Adrián R., 30/10/2023

Respuesta de Equipo E. (30/10/2023)

Las prácticas del curso de Monitor de Musculación consisten en aplicar en la práctica lo que has aprendido en clase. Durante este período, tendrás la oportunidad de adquirir experiencia práctica trabajando en un entorno relacionado con la musculación y el acondicionamiento físico. Estas prácticas te ...



¿Hay becas o planes de financiamiento disponibles?

Francisco ♦., 30/10/2023

Respuesta de Equipo E. (30/10/2023)

¡Hola Francisco! Para obtener información sobre posibles becas o planes de financiamiento disponibles para el Monitor de Musculación, te recomendamos que te pongas en contacto con uno de nuestros asesores, ya que podrán proporcionarte detalles específicos sobre las opciones de ayuda financiera y los ...



¿Cuánto dura el programa?

Usuario Emagister, Más de dos años

Respuesta de Usuario Emagister (Más de dos años)

Dura 3 meses, con 300 horas lectivas

Opiniones

I C

5.0 ★★★★★ 06/12/2020

✓ Opinión verificada

Sobre el curso: El curso es muy completo ! El profesorado esta siempre disponible en cualquier momento a parte comentar que el temario es muy específico, y te ayuda a conocer un poco más sobre la profesión de gobernanta de hotel.

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro



Materias

- ✓ Condicion física
- ✓ Educación física
- ✓ Estadística
- ✓ Ética
- ✓ Deporte
- ✓ Orientación profesional
- ✓ Monitor de musculación
- ✓ Enfermedades
- ✓ Entrenamiento deportivo
- ✓ Musculacion
- ✓ Entrenamiento
- ✓ Actividad física

Profesores



Beatriz Jiménez

TUTOR

Temario

PARTE I

1.CIENCIA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La ciencia

La ética las drogas y los deportes

La interferencia de las drogas en la salud

Conversaciones sobre la actividad física y la salud

La inactividad como factor desencadenante de enfermedades

2.INFANCIA, ADOLESCENCIA, PERSONAS MAYORES Y MUJERES

Características o particularidades de la infancia (desarrollo)

Características especiales de la adolescencia

Musculación para los jóvenes

La musculación, los jóvenes y las lesiones

Un breve estudio sobre la tercera edad

Población, crecimiento y esperanza de vida

Características biomecánicas de la tercera edad

Características psicológicas de la tercera edad

Ejercicio y longevidad

Características de la fuerza humana

Pérdida de la fuerza muscular de las personas mayores edad (causas más frecuentes)

Adaptaciones al entrenamiento de fuerza para personas mayores (60 años o más)

Consideraciones básicas para el entrenamiento de las personas mayores

Medidas a adoptar para evitar los riesgos de accidentes en personas mayores

Otras medidas de seguridad

Algunos cuidados especiales durante el entrenamiento de las personas mayores

Actitudes del profesional de educación física en la orientación del entrenamiento de personas mayores

Contraindicaciones y restricciones en el entrenamiento de personas mayores

Indicaciones básicas del entrenamiento de personas mayores

Entrenamiento para personas mayores (clasificación didáctica de la persona mayor)

El sexo femenino y los entrenamientos contra resistencia

PARTE II

3.PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y DE MUSCULACIÓN

Principios específicos de la musculación

El principio de la individualidad biológica

El principio de la adaptación

El principio de la sobrecarga

El principio de la continuidad/reversibilidad

El principio de la interdependencia del volumen y la intensidad

El principio de la especificidad de los movimientos

El principio de la estructuración de las series de ejercicios

4.ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La periodización

Subdivisión de la periodización

Los efectos del entrenamiento y la periodización

Tipos de periodización

Formas de aplicación de las cargas de entrenamiento

Períodos de entrenamiento en musculación y sus objetivos

Período básico

Período adaptativo

Período específico

Período readaptativo

Período de transición

Organización básica del entrenamiento

El macrociclo

Los microciclos

Los mesociclos

Los microciclos y sus divisiones

Los microciclos básicos

Resumen de la periodización

Montaje del plan general de entrenamiento (macrociclo)

Método de adaptación e introducción a los entrenamientos de resistencia (una propuesta)

Musculación para principiantes

Cronograma básico de entrenamiento para principiantes

Programa de entrenamiento: una propuesta compuesta por un macrociclo de 44 semanas

Fichas individuales para el control de los entrenamientos

5.SERIES DE EJERCICIOS

Series de ejercicios para el nivel de iniciación

Series de ejercicios para el nivel intermedio

Series de ejercicios para el nivel avanzado

Estadística semanal de los ejercicios aplicados en las series o secuencias

Formas o sistemas opcionales para aplicar sobrecargas en las series de ejercicios

6.PROCESO DE MANIPULACIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO

Aumento progresivo de las cargas de entrenamiento

Aumento progresivo del porcentaje de cargas

Aumento progresivo del porcentaje de cargas del modelo hipotético anual

Aumento brusco del porcentaje de cargas

Aumento brusco del porcentaje de cargas del modelo hipotético anual

Reducción progresiva del porcentaje de cargas

Reducción brusca del porcentaje de cargas

7.INTERFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO Y EL RENDIMIENTO

El control de las interferencias en el entrenamiento

Curvas individuales de rendimiento

8.ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

La fuerza y la hipertrofia muscular

Planificación general del entrenamiento de la fuerza y la hipertrofia

Mesociclo para el entrenamiento de la fuerza, teniendo en cuenta a las variaciones en las series, la fuerza de entrenamiento, las repeticiones y los microciclos (modelo de 12 semanas)

