

# **PROGRAMA CURSO de MONITOR de CULTURISMO MUSCULACION y FITNESS**

## **1.- Elementos de una sala**

## **2.- Aplicaciones y especificaciones**

Con estos dos apartados se trata de que el alumno, sea capaz de valorar todo el

material que puede existir en una sala, en base a unas especificaciones concretas

de cada elemento ( utilidad, regulaciones, posibles fallos, variantes, etc... ) Así mismo se plantea, que materiales son fundamentales, según para que población van

destinados y cuales no son imprescindibles.

## **3.- Técnicas básicas de entrenamiento**

## **4.- Desarrollo sistemas de entrenamiento**

### **- Programa de Adaptación y Básicos para ganar y perder volumen**

Se analiza como debe ser tratado un alumno desde el comienzo, que pasos se deben realizar en base a las expectativas, desde su aplicación a otro deportes, pasando por el aspecto meramente estético, hasta llegar a su posible incorporación

al mundo de la competición.

## **7.- Desarrollo teórico-práctico de los ejercicios de acondicionamiento culturista**

**para desarrollarlos : Pectorales. Dorsales. Hombros. Oblicuos.**

**Lumbares. Abdominales. Antebrazos. Piernas. Bíceps. Tríceps.**

Se trata cada ejercicio en base a los siguientes aspectos : nombre del ejercicio, músculos que intervienen por orden de importancia, posición inicial, recorrido, posición final y variantes. Se mira especialmente la seguridad de los ejercicios y de las posibles variantes la justificación y posible aplicación de las mismas.

Este apartado tiene una sesión práctica, en la que el alumno debe realizar la exposición del ejercicio que le ha correspondido delante de sus compañeros incidiendo fundamentalmente en la metodología de la enseñanza. Igualmente parte

de la sesión es probar la maquinaria y realizar los ejercicios libres descritos.

**Carga lectiva: 100 horas (incluyendo trabajo fin de curso o prácticas)**