



CURSO DE MUSCULACIÓN – NIVEL 2

Instructor superior en Musculación deportiva

Destinatarios:

Instructores y Entrenadores que quieran especializarse en el entrenamiento con sobrecarga en deportistas y población selectiva (se requiere tener conocimientos de biomecánica y entrenamientos básicos de musculación)

Objetivos:

Al egresar el alumno está capacitado para entrenar en forma individual y/o grupal a deportistas y personas con determinadas condiciones físicas o deficiencias posturales que requieran un seguimiento específico en la sala de musculación. Teniendo la facultad de realizar rutinas de entrenamiento y planificaciones deportivas.

Ambito de trabajo: Gimnasios, Clubes, Centros deportivos, plaza.

CONTENIDOS GENERALES

MUSCULACIÓN:

- **Principios de entrenamiento específicos**

Sistemas de entrenamiento Weider

Aplicación de sistemas en rutinas de entrenamiento

Entrenamientos basados en desarrollo de distintas fuerzas

- **Suplementación**

Suplementos naturales y sintéticos

Dosificación durante etapas de entrenamiento

Alimentación y salud

- **Entrenamiento diferenciado**

Deficiencias posturales (Hiperlordosis, Hipercifosis y Escoliosis)

Síndrome del Manguito de los rotadores

Análisis biomecánico

Rehabilitación dentro del salón de musculación

Patologías cardio-respiratorias

Entrenamiento aplicado al acompañamiento de la rehabilitación cardio-respiratoria

- * **Armado integral de planificación deportiva.**

Microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento y sus respectivos entrenamientos de campo, rutinas de salón de musculación y test.

TEORÍA:

* Nutrición

* Deficiencias Posturales

* Deficiencias posturales II

Todos nuestros cursos cuentan con la certificación de la Cámara Argentina para la formación profesional y la capacitación laboral.

www.camaraargentina.com.ar



CÁMARA ARGENTINA
PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL



cursos@cefads.com.ar



+54 9 11 7116-4598