



CURSO DE MUSCULACIÓN - NIVEL 1

Destinatarios:

Personas que quieran incursionar en el área de la actividad física como entrenadores personales (individual o manejo de grupos) a partir de los 18 años de edad.

Objetivos:

Al egresar el alumno está capacitado para entrenar en forma individual y/o grupal a personas con objetivos variados que requieran un seguimiento en la sala de musculación. Teniendo la facultad de realizar rutinas de entrenamiento y planificaciones a corto y mediano plazo.

Ámbito de trabajo: Gimnasios.

CONTENIDOS GENERALES

MUSCULACIÓN:

- Generalidades del entrenamiento con sobrecarga
- Herramientas del salón de musculación
- Biomecánica aplicada
- Armado de rutinas
- Planificación y seguimiento de planes de entrenamiento
- Casos ABP (Aprendizaje Basado en Problemas)

TEORÍA:

- * Anatomía
- * Sistemas
- * Análisis de los movimientos (biomecánica)

Todos nuestros cursos cuentan con el aval 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