

### VAS A PODER...

- Elaborar rutinas de entrenamiento con pesas y supervisar la correcta ejecución
- Programar y dirigir entrenamientos de fuerza en sala de pesas para tonificar, desarrollar y equilibrar la musculatura
- Dirigir la ejecución de los ejercicios cuidando la correcta ejecución técnica y corrigiendo las posiciones

### Medicina

- Fisiología de la contracción muscular
  - Aparato locomotor
- Fatiga y sobreentrenamiento
- Glúcidos, Proteínas y Grasas
  - Dietética
- Ayudas ergogénicas y sustancias dopantes

### TECNOLOGÍA

ESTRUCTURA DEL EJERCICIO: SERIES Y DESCANSOS  
INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO  
FUNCIONES MUSCULARES  
CALENTAMIENTO  
HIPERTROFIA MUSCULAR  
RECUPERACIONES: MASAJES  
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO  
CRITERIOS PARA ELEGIR LOS EJERCICIOS  
DISEÑO DE LA FICHA PERSONAL



En Centro de Formación Alminares puedes optar a los cursos ORTHOS y entrar en su bolsa de trabajo



**Pablo Picasso 25 y 27**  
**18006 GRANADA**  
**958 132 060**

[info@formacionalminares.com](mailto:info@formacionalminares.com)