



Curso Técnico en Fitness y Musculación

Claustro Gómez



Claustro Gómez



+507 6036-0422
+52 1 55 4452 0976



info@claustrogomez.net



www.claustrogomez.net

Modalidad distancia: Estudia desde tu casa, sólo requieres de una computadora para acceder a la información que te será enviada. Esta información está diseñada para ser estudiada y entendida en sesiones de 5 horas de estudio semanal. Tú decides tu propio ritmo y al terminar el módulo estudiado solicitas tu evaluación para seguir al siguiente módulo.

Ventajas: Sin horarios fijos, no tienes que desplazarte ni asistir a clases, puedes estudiar desde donde quieras y a la hora que quieras, es más económico.

Temario

ASIGNATURAS DEL CURSO

- Condición Física y Salud.
- Componentes de la Condición Física.
- Sistemas y Métodos de Desarrollo de la Condición Física.
- Factores que Intervienen en el Desarrollo de la Condición Física.
- Indicadores de la Intensidad de la Carga de Entrenamiento.
- La Carga de Entrenamiento. Elementos que la Componen. Magnitud de la Carga.

- Planificación del Entrenamiento.
- Planificación Clásica.
- Planificación Contemporánea.
- Evaluación de la Condición Física.

Claustro Gómez



Consulting Group

