

cursos

extensión  
universitaria 2013  
universidad  
de león

**ENTIDADES COLABORADORAS:**

Centro Especializado en Alto  
Rendimiento Deportivo de León  
(CEARD-León)

**Técnicas de musculación**

15/11/2013 - 17/11/2013

**Información y matrícula:**

Universidad de León  
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.  
Avda. Facultad de Veterinaria, 25. 24071 · LEÓN.  
Tfno.: 987 29 19 61 - 987 29 33 72 · Fax: 987 29 19 63.  
e-mail: [ulesci@unileon.es](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

[unileon.es](http://unileon.es)

universidad  
de león  
ula

## Técnicas de musculación

### DIRECTOR:

- Juan García López. Profesor Titular de Universidad. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### LUGAR:

Centro Especializado en Alto Rendimiento Deportivo de León (CEARD-León)

### FECHAS:

15/11/2013 - 17/11/2013

### DURACIÓN:

20 HORAS

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 20 y Máximo: 30

### TASAS:

- Ordinaria: 90 €
- Alumnos ULE: 75 €
- Alumnos de otras universidades: 90 €
- Desempleados: 75 €

### DESTINATARIOS:

EXCLUSIVAMENTE PARA (necesidad de conocimientos básicos de ejercicio físico, fisiología, anatomía y biomecánica): Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del

Deporte (a partir de 2º curso).  
Licenciados y/o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

### OBJETIVOS:

Conocer la distribución y los elementos que componen una sala de musculación.  
Adquisición de los conocimientos teórico-práctico de los ejercicios para el trabajo de musculación.  
Identificación, ejecución, y organización.  
Ser capaces de diseñar rutinas de entrenamiento con rigor y profesionalidad para los distintos clientes y objetivos.  
Conocimiento de otros aspectos que intervienen en las técnicas de musculación

### PROGRAMA:

BLOQUE 1: EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE MUSCULACIÓN DE EXTREMIDADES SUPERIORES

BLOQUE 2: EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE MUSCULACION DE EXTREMIDADES INFERIORES

BLOQUE 3 EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE MUSCULACION DE TRONCO Y "CORE"

BLOQUE 4: EJERCICIOS "COMBINADOS" PARA EL TRABAJO DE MUSCULACION

BLOQUE 5: DESARROLLO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

### PROFESORADO:

- Victor Ortega Pascual. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Técnico de musculación y actividades dirigidas. Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva.
- Héctor de Paz Alcolado. Técnico Servicio de Deportes. Universidad de León.