

CURSOS

extensión
universitaria



universidad
de león

TÉCNICAS DE MUSCULACIÓN

Colabora / Patrocina:

09/05/2014 - 11/05/2014

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

unileon.es

universidad
de león
ule



TÉCNICAS DE MUSCULACIÓN

DIRECTOR/ES:

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

Ana Ogueta Alday. *Becaria FPI.*

LUGAR:

Centro de Alto Rendimiento de León CEARD

FECHAS:

09/05/2014 - 11/05/2014

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. geotérmicas.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 crédito 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 MUSCULACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES

BLOQUE 3:

EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE MUSCULACIÓN DE TRONCO Y "CORE"

BLOQUE 4:

EJERCICIOS "COMBINADOS" PARA EL TRABAJO DE MUSCULACIÓN

BLOQUE 5:

DESARROLLO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

PROFESORADO:

- Víctor 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.

ENTIDADES COLABORADORAS:

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