

MEP 2017



MASTER

ENTRENAMIENTO PERSONAL

IED
C ESCUELA
DE CIENCIAS
DEL DEPORTE.



PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA **SALUD**

CONTENIDOS

1. Valoración de las cualidades físicas - **Phd. C. Balsalobre**
2. Bases de la valoración funcional - **Phd. M. García**
3. Prescripción en patologías osteoarticulares - **Phd. M. García**
4. Prescripción en patologías cardiovasculares - **Pendiente**
5. Prescripción de ejercicio para la 3ª edad - **Phd. M. Izquierdo**
6. Prescripción en enfermedades metabólicas - **Phd. F. Isidro**
7. Prescripción de ejercicio en ansiedad y estrés - **Phd. B. Crespo**
8. Bases nutricionales para la actividad física - **Prof. M.A. Florido**

Fecha: 22 de Octubre a 16 de Diciembre (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com



ENTRENAMIENTO DE ESTÉTICA CORPORAL

CONTENIDOS

1. Variables y programación de hipertrofia - **Phd. D. García**
2. Selección de ejercicios de entrenamiento - **Prof. S. Vargas**
3. Entrenamiento para la reducción de grasa - **Prof. J.M. Castillo**
4. Entrenamiento con oclusión vascular - **Prof. L. Carbone**
5. Planificación y entrenamiento concurrente - **Prof. S. Vargas**

Fecha: 13 de Enero a 17 de Febrero (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com



ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO

CONTENIDOS

1. Preparación física para opositores - Prof. M. de Diego
2. Preparación física para corredores y triatletas - Pendiente confirmar
3. Preparación física en Pádel y Golf - Pendiente confirmar
4. Planificación del entrenamiento deportivo - Prof. E. Salinas

Fecha: 3 a 7 de Abril (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com



BASES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CONTENIDOS

- 1. Fundamentos del entrenamiento funcional - Prof. M. de Diego**
- 2. Bases del entrenamiento del CORE - Pendiente**
- 3. Entrenamiento con sistemas inestables - Phd. I. Chulvi**
- 4. Entrenamiento con sistemas de suspensión - Phd. F. Martín**
- 5. Entrenamiento funcional de alta intensidad - Phd. F. Martín**
- 6. Movimientos de halterofilia y gimnásticos - Prof. A. Viedma**
- 7. Prevención y readaptación funcional de lesiones - Phd. M. García**

Fecha: 7 de Abril a 9 de Junio (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com

FEDE
C ESCUELA
DE CIENCIAS
DEL DEPORTE.
