

MEP 2018



MASTER

ENTRENAMIENTO PERSONAL



FEDE
ESCUELA
DE CIENCIAS
DEL DEPORTE.



PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA **SALUD**

CONTENIDOS

1. Valoración de las cualidades físicas
2. Bases de la valoración funcional
3. Prescripción de ejercicio en patologías osteoarticulares y ráquis
4. Prescripción de ejercicio en patologías cardiovasculares
5. Prescripción de ejercicio para la 3ª edad
6. Prescripción de ejercicio en enfermedades metabólicas
7. Prescripción de ejercicio en embarazadas
8. Bases nutricionales para la actividad física saludable

Fecha: 20 de Octubre a 15 de Diciembre (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com



ENTRENAMIENTO DE ESTÉTICA CORPORAL

CONTENIDOS

1. Variables y programación de hipertrofia
2. Selección de ejercicios de entrenamiento
3. Entrenamiento para la reducción de grasa y celulitis
4. Entrenamiento con oclusión vascular
5. Entrenamiento concurrente
6. Planificación del entrenamiento

Fecha: 12 de Enero a 2 de Marzo (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com



BASES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CONTENIDOS

- 1. Prevención y readaptación funcional de lesiones**
- 2. Bases del entrenamiento del CORE**
- 3. Entrenamiento con sistemas inestables**
- 4. Entrenamiento con sistemas de suspensión**
- 5. Entrenamiento funcional de alta intensidad**
- 6. Movimientos de halterofilia**
- 7. Movimientos gimnásticos**
- 8. Entrenamiento con poleas cónicas**

Fecha: 9 de Marzo a 25 de Mayo (Sábados)

Info: info@ecdmalaga.com

FEDE
C ESCUELA
DE CIENCIAS
DEL DEPORTE.
