



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE FITNESS: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

1ª PARTE: INTRODUCCIÓN AL FITNESS

Historia y orígenes del fitness
Conceptos y fundamentos del entrenamiento deportivo
Tipos de fitness, clasificación.

2ª PARTE: FILOSOFÍA APLICADA AL DEPORTE

- Fisiología del aparato cardio-vascular
El ejercicio físico y el aparato cardio-vascular
Fisiología del sistema respiratorio
- El sistema neuro-muscular
El sistema nervioso
El tejido muscular: clasificación de los tejidos musculares. Tipos de fibras musculares
- Fisiología del movimiento. la contracción muscular. Tipos
- Los sistemas de energía
Tipos de energía: aeróbica y anaeróbica
Vías de obtención de energía: Sistema ATC-CP, vía del ácido láctico, ciclo de Krebs
Interacción de las distintas vías entre sí
Medición del consumo de energía
- Fisiología del aparato digestivo

3ª PARTE: NUTRICIÓN

- Introducción a la nutrición:
Macro y micronutrientes. La energía de los alimentos
Las proteínas
Los carbohidratos
Los lípidos
El agua
Las vitaminas
Los minerales y oligoelementos
- Necesidades nutricionales y calóricas según el tipo e intensidad de actividad física, edad y sexo
- Nutrición para el entrenamiento, resistencia y definición muscular

4ª PARTE: ANATOMÍA

- **Composición orgánica del cuerpo humano**
- **El esqueleto humano. Huesos y articulaciones**
- **Principales grupos musculares. Biomecánica muscular**



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE FITNESS: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

5ª PARTE: EL ENTRENAMIENTO MUSCULAR EN FITNESS

- **Movilidad**

Evaluación de la movilidad articular
Elasticidad-flexibilidad y fuerza. Técnicas de estiramiento muscular
Programa de ejercicios para potenciar la movilidad articular

- **Fuerza**

Concepto. Tipos de fuerza
Test de evaluación de fuerza
Entrenamientos de fuerza. Tipos
Programa de ejercicios sistemáticos de fuerza

- **Resistencia**

Concepto. Tipos de resistencia
Test de evaluación, pruebas de resistencia
Fisiología de la potencia aeróbica
Variaciones de la resistencia según edad, sexo y condiciones ambientales
Programas de entrenamiento y resistencia y potencia aeróbica

6ª PARTE: PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- **Organización del entrenamiento**

Desarrollo muscular general
Desarrollo muscular específico
Programas isométricos
Programas isotónicos
Programas isocinéticos
Cálculo de máximos
Algunos métodos de entrenamiento

- **Fitness y Body-building**

La preparación física mediante pesas

- **Fitness y ejercicio aeróbico**

Aerobic. Step. Caminatas de potencia. Carrera. Ciclismo...Entrenamiento de circuito

7ª PARTE: CONSIDERACIONES MÉDICAS

Lesiones más frecuentes en la práctica deportiva
Prevención de lesiones
Posibles emergencias en la práctica deportiva
Reanimación cardiopulmonar básica
Pruebas básicas para valorar la condición física
Screening y orientación de los alumnos

8ª PARTE: PSICOLOGÍA

Psicología aplicada al deporte
Motivación de los alumnos. Importancia del trato personal