

PERSONAL TRAINER

COLLEGEFULL.COM

Temario del curso

- 1: La forma o condición física.
- 2: Principios y planificación del entrenamiento físico.
- 3: El calentamiento.
- 4: El entrenamiento de la resistencia.
- 5: El entrenamiento de la fuerza.
- 6: El entrenamiento de la flexibilidad y el equilibrio.
- 7: Otros recursos en el entrenamiento.
- 8: Fundamentos de dietética.
- 9: Prevención de lesiones deportivas.
- 10: Técnicas de relajación.
- 11: Conocimientos básicos de primeros auxilios