



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

## CURSO

### **MONITOR DE SALA FITNESS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**



MODALIDAD	SEMIPRESENCIAL
DURACION TOTAL	DURACION TOTAL: 110 HORAS 40 HORAS TEORIA ( 20 HORAS PRESENCIALES) 50 HORAS PRACTICAS - TRABAJO FIN ( 20 HORAS PRESENCIALES) 20 HORAS PRACTICAS INSTRUCTOR EN CENTROS CONCERTADOS
CINCO TITULACIONES INDEPENDIENTES	<b>MONITOR DE SALAS FITNESS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>  <b><u>MODULO 1</u></b> <i>ESPECIALISTA EN PREPARACION FISICA Y ENTRENAMIENTO EN SALA DE TONIFICACION</i>  <b><u>MODULO 2</u></b> <i>ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS</i>  <b><u>MODULO 3</u></b> <i>ESPECIALISTA EN PLANIFICACION DEPORTIVA Y VALORACIONES FUNCIONALES</i>  <b><u>MODULO 4</u></b> <i>ESPECIALISTA EN NUTRICION Y SUPLEMENTACION APLICADO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA</i>  <b><u>MODULO 5</u></b> <i>GESTION Y MARKETING DEPORTIVO, COMUNICACIÓN Y ATENCION AL CLIENTE. PRIMEROS AUXILIOS</i>
HORARIO (1 sábado / mes)	TEORIA: SABADOS MAÑANA, 9:30 - 13:30 PRACTICA: SABADOS TARDE, 15:00 - 19:00



<b>CUOTAS</b>	<p>Se podrá realizar cualquiera de los cinco módulos de manera independiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Afiliados FML - 90 € módulo</li><li>▪ No afiliados FML - 130 € módulo</li></ul> <p>El coste final del curso de Monitor de Sala Fitness y Entrenamiento Funcional:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Afiliados FML - 450 €</li><li>▪ No afiliados FML - 650 €</li></ul>
---------------	--

### NORMATIVA GENERAL DEL CURSO

<p>Este curso se realizará en grupos reducidos de 6 -8 alumnos</p>
<p>Obligatorio aprobar los cuestionarios y el trabajo de cada módulo para obtener el título. Los estudiantes dispondrán de un mes para la entrega del cuestionario y del trabajo.</p>
<p>Para obtener el título de <b>Monitor de Sala Fitness y Entrenamiento Funcional</b> es necesario tener aprobados los cinco módulos y las prácticas (20 horas) en los centros deportivos concertados y acreditados por la federación.</p>

### COMIENZO DEL CURSO

<p>Marzo - Abril 2015</p>
---------------------------

### INSCRIPCIONES

<p>Los interesados enviarán un correo a <a href="mailto:info@fmlucha.es">info@fmlucha.es</a> indicando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nombre y apellidos</li><li>▪ DNI</li><li>▪ Fecha nacimiento</li><li>▪ Dirección completa</li><li>▪ Teléfono de contacto</li><li>▪ E-mail de contacto</li></ul> <p>Fecha tope para inscripciones - 28 Febrero 2015</p>
---



## MODULO 1

### ESPECIALISTA EN PREPARACION FISICA Y ENTRENAMIENTO EN SALA

#### MODULO 1. TEORIA (4 horas presenciales + 4 horas estudio tutorizado)

TEMA 1	ANATOMIA Y FISIOLOGIA HUMANA
TEMA 2	TEORIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO
TEMA 3	ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA
TEMA 4	VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD Y COORDINACION

#### MODULO 1. PRACTICA (4 horas presenciales + 10 horas en centro concertado)

TEMA 5	METODOLOGIA Y TIPOS DE CALENTAMIENTO. VUELTA A LA CALMA. ESTIRAMIENTOS.
TEMA 6	SALA DE MUSCULACION Y TONIFICACION

#### MODULO 1. CUESTIONARIO Y TRABAJO (4 horas) Trabajo libre

CUESTIONARIO	20 PREGUNTAS. 40 % DE LA NOTA FINAL
TRABAJO	60% DE LA NOTA FINAL



## MODULO 2

### ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS

#### MODULO 2. TEORIA (4 horas presenciales + 4 horas estudio tutorizado)

TEMA 1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL. CONCEPTO Y PRINCIPIOS.
TEMA 2	ANATOMIA Y FISILOGIA HUMANA APLICADAS
TEMA 3	FACTORES CONDICIONALES Y COORDINATIVOS
TEMA 4	ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES. TENDENCIAS.

#### MODULO 2. PRACTICA (4 horas presenciales + 10 horas en centro concertado)

TEMA 5	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION
TEMA 6	CIRCUITOS, METODO DE INTENSIDADES, NUEVOS MODELOS

#### MODULO 2. CUESTIONARIO Y TRABAJO (4 horas) Trabajo libre

CUESTIONARIO	20 PREGUNTAS. 40 % DE LA NOTA FINAL
TRABAJO	60% DE LA NOTA FINAL



## MODULO 3

### ESPECIALISTA EN PLANIFICACION DEPORTIVA Y VALORACIONES FUNCIONALES

#### MODULO 3. TEORIA (4 horas presenciales + 4 horas estudio tutorizado)

TEMA 1	PLANIFICACION DEPORTIVA
TEMA 2	PLANIFICACION DE UNA SESION INDIVIDUAL Y CLASES
TEMA 3	VALORACIONES FUNCIONALES. FUERZA Y RESISTENCIA
TEMA 4	VALORACIONES FUNCIONALES. FLEXILIDAD,

#### MODULO 3. PRACTICA (4 horas presenciales)

TEMA 5	TEST DE FUERZA Y RESISTENCIA
TEMA 6	TEST DE FLEXIBILIDAD, COORDINACION

#### MODULO 3. CUESTIONARIO Y TRABAJO (4 horas) Trabajo libre

CUESTIONARIO	20 PREGUNTAS. 40 % DE LA NOTA FINAL
TRABAJO	60% DE LA NOTA FINAL



## MODULO 4

### ESPECIALISTA EN NUTRICION Y SUPLEMENTACION APLICADO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

#### MODULO 4. TEORIA (4 horas presenciales + 4 horas estudio tutorizado)

TEMA 1	ALIMENTO Y NUTRIENTE. CONCEPTO Y TIPOS.
TEMA 2	MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES
TEMA 3	NUTRICION DEPORTIVA. OBJETIVOS Y PRINCIPIOS
TEMA 4	HIDRATACION Y AYUDAS ERGOGENICAS

#### MODULO 4. PRACTICA (4 horas presenciales)

TEMA 5	CASOS PRACTICOS. ORGANIZACIÓN Y ELABORACION DE UNA DIETA. DISTRIBUCION ENERGETICA
TEMA 6	CASOS PRACTICOS. ALIMENTACION ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA COMPETCION

#### MODULO 4. CUESTIONARIO Y TRABAJO (4 horas) Trabajo libre

CUESTIONARIO	20 PREGUNTAS. 40 % DE LA NOTA FINAL
TRABAJO	60% DE LA NOTA FINAL



## MODULO 5

### MODULO COMPLEMENTARIO: GESTION Y MARKETING DEPORTIVO, COMUNICACIÓN Y ATENCION AL CLIENTE. PRIMEROS AUXILIOS.

#### MODULO 5. TEORIA (4 horas presenciales + 4 horas estudio tutorizado)

TEMA 1	GESTION DEPORTIVA. GESTION DE SERVICIOS PUBLICO Y PRIVADOS
TEMA 2	MARKETING Y PUBLICIDAD
TEMA 3	ATENCION AL CLIENTE Y COMUNICACIÓN EFECTIVA
TEMA 4	CALIDAD Y EXCELENCIA EN LOS SERVICIOS DEPORTIVOS

#### MODULO 5. PRACTICA (4 horas presenciales)

TEMA 5	PRIMEROS AUXILIOS. SOPORTE VITAL BASICO.
TEMA 6	DEFIBRILADORES.

#### MODULO 5. CUESTIONARIO Y TRABAJO (14 horas) Trabajo libre

CUESTIONARIO	20 PREGUNTAS. 40 % DE LA NOTA FINAL
TRABAJO	60% DE LA NOTA FINAL