

- 4.2. Rutinas de ganancia de fuerza e hipertrofia
- 4.3. Rutinas de pérdida de grasa corporal
- 4.4. Rutinas de acondicionamiento físico general
- 4.5. Otras rutinas

## 5. BLOQUE 5: OTROS ASPECTOS DE LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

### PROFESORADO:

- Victor Ortega Pascual. Técnico de musculación y actividades dirigidas. Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva.

[unileon.es](http://unileon.es)

cursos

extensión  
universitaria 2013  
universidad  
de león

## Técnicas de musculación

10/05/2013 - 12/05/2013

Colabora / Patrocina:

- Consejo Superior de Deportes  
CEARD-LEON

### Información y matrícula:

Universidad de León  
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.  
Avda. Facultad de Veterinaria, 25. 24071 · LEÓN.  
Tfno.: 987 29 19 61 - 987 29 33 72 · Fax: 987 29 19 63.  
e-mail: [ulesci@unileon.es](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

universidad  
de león

ule

# Técnicas de musculación

## DIRECTORES:

- Juan García López. Profesor Titular de Universidad. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Héctor de Paz Alcolado. Director Gerente. Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva.

## LUGAR:

Centro Especializado en Alto Rendimiento Deportivo de León (CEARD-León)

## FECHAS:

10/05/2013 - 12/05/2013

## DURACIÓN:

20 horas

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 20 y Máximo: 30

## TASAS:

- Ordinaria: 75 €
- Alumnos ULE: 60 €
- Alumnos de otra universidades: 75 €
- Desempleados: 60 €

## DESTINATARIOS:

Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (a

partir de 2º curso) Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

## OBJETIVOS:

Conocer la distribución y los elementos que componen una sala de musculación.

Adquisición de los conocimientos teórico-práctico de los ejercicios para el trabajo de musculación. Identificación, ejecución, y organización.

Conocer y aplicar los aspectos biomecánicos de los ejercicios de musculación.

Ser capaces de diseñar rutinas de entrenamiento con rigor y profesionalidad para los distintos clientes y objetivos

Conocimiento de otros aspectos que intervienen en las técnicas de musculación

## PROGRAMA:

### 1.BLOQUE I: ELEMENTOS Y DISTRIBUCCION DE UNA SALA DE MUSCULACIÓN

- 1.1. Diferentes zonas de una sala de musculación.
- 1.2. Gestión y organización de la maquinaria de musculación.
- 1.3. Gestión y organización del personal especialista.

### 2.BLOQUE 2: EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE MUSCULACION

- 2.1. Extremidades superiores
- 2.2. Tronco y "core"
- 2.3. Extremidades inferiores
- 2.4. Combinados

### 3.BLOQUE 3:APECTOS BIOMECANICOS DE LOS EJERCICIOS DE MUSCULACION

- 3.1. Cadenas musculares en los ejercicios de musculación
- 3.2. Variación de la resistencia durante los ejercicios
- 3.3. Diferentes tipos de mecanismos (poleas y palancas)
- 3.4. Últimas investigaciones biomecánicas

### 4.BLOQUE 4: DESARROLLO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

- 4.1. Proceso previo a la elaboración de una rutina