

# **PROGRAMA CURSO DE MUSCULACION**

- **Introducción a las bases anatomofisiológicas. Conceptos y fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Factores del desarrollo de la fuerza.**
- **Anatomía del movimiento. Desarrollo de la zona media y la estabilidad espinal. Evaluación postural básica. Modelos de calentamiento y de parte final. Organización de la parte principal.**
- **Fisiología de la fuerza. Ejercicios derivados del levantamiento de pesas. Ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior. Aspectos teóricos de la planificación.**
- **La fuerza de base. La fuerza máxima. Entrenamiento de fuerza para el fitness. Ejercicio físico adaptado.**
- **Nutrición y suplementación para el fitness. Modelos de entrenamientos para el fitness desde la fuerza.**
- **Particularidades del entrenamiento de fuerza en la mujer. Los sistemas de entrenamiento.**
- **Ejercicio inestable. La fuerza en situaciones particulares de problemas posturales. La Polimetría como parte fundamental del desarrollo de la potencia.**
- **Levantamiento de pesas. Evaluación de la fuerza. Una propuesta metodológica para la dosificación de cargas.**

- **Diseño de Programas de entrenamientos.**
- **Guía de ejercicios**
- **Teoría y metodología del entrenamiento.**



**UNIVERSIDAD  
POPULAR  
DE SANTA FE**