



Especialización técnica

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE

Murcia, 24-26 de Abril de 2009

Facultad de Ciencias del Deporte

Colabora:



Programa provisional

Viernes 24 de abril de 2009

PARTE I: CONSULTA, VALORACIÓN Y PROGRAMAS FITNESS

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación
16:30 a 18:00 h.....Condición física Salud, perspectiva del Fitness.
18:00 a 19:30 h.....Protocolos de la pruebas de condición física saludables
19:30 a 21:00 h.....Recomendaciones del ejercicio para la población adulta y mayores

Sábado 25 de abril de 2009

09:00 a 12:00 h.....Diseño de programas de entrenamiento (fuerza, resistencia, flex...)
12:00 a 14:00 h.....Práctica en sala de musculación

Parte II: NUEVAS TENDENCIAS EN CLASES DIRIGIDAS

16:00 a 17:30 h.....Estructura y tipos de clases dirigidas
17:30 a 19:00 h.....Trabajo en circuitos e intervalos
19:00 a 20:00 h.....Perfil del técnico en Acondicionamiento Físico Saludable
20:00 a 21:00 h.....Práctica: Glúteos, Abdominales y piernas

Domingo 26 de abril de 2009

09:00 a 11:00 h.....Música y materiales
11:00 a 12:30 h.....Diseño de clases de tonificación, cardiovasculares, etc.
12:30 a 14:00 h.....Práctica final: Tonificación Total

Profesorado



D. Antonio Cejudo Palomo

- Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Coordinador técnico C.D Inacua
- Profesor Universidad San Antonio de Murcia



D. Alejandro Cañamero Bueno

- Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Especialista en Fitness y clases dirigidas
- Responsable clases dirigidas C.D la Flota



D. Diego Villarejo García

- Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especialista en Fitness y clases dirigidas
- Profesor Universidad Miguel Hernández de Elche

Inscripciones

Cuota: 200 €

Duración: 31 horas

Lugar: Centro Deportivo La Flota

Plazas limitadas: 25 alumnos-as

Presentación de inscripciones: es obligatorio presentar antes del 23 de abril de 2009 el boletín de inscripción junto al resguardo de abono en el banco a Luis Conte (en persona o por Fax). Facultad de Ciencias del Deporte. C/ Argentina. Campus de San Javier. 30720 Santiago de la Ribera. San Javier (Murcia).

Tel.: 968 39 86 79; Fax: 968 39 86 72;

E-mail: conte@um.es <http://www.um.es/univefd/>

Boletín de inscripción

CÓDIGO DE INGRESO Nº 4298C

Concepto: Seminario de especialización técnica en acondicionamiento físico saludable

Nombre:.....Apellidos:.....

Domicilio:.....

CP:.....Población:.....Provincia:.....

NIF:.....Tel.:.....E-mail:.....

Fecha:.....Firma:

FORMAS DE PAGO:

Pagos desde la Región de Murcia

Operativa a seguir por las Sucursales del CAJAMURCIA: Ingreso Universidad de Murcia. Transacción: 247

Operativa a seguir por las Sucursales de CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRANEO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

Pagos desde territorio nacional

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

NO EFECTUAR TRANSFERENCIAS EN NINGÚN CASO