



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en  
Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos  
ECTS)**

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor

**Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

## ***Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)***

**Duración:** 500 horas

**Precio:** 390 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
**(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

## Descripción

Si le interesa el deporte y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre el entrenamiento de alta intensidad este es su momento, con el Curso de Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función de la mejor manera posible. En la actualidad existen diferentes tipos de entrenamiento, pero uno de los más demandados por los deportistas es el entrenamiento de alta intensidad, por ello es importante que los profesionales de esta especialidad conozcan a fondo esta importante manera de entrenarse. Realizando este Curso conocerá los factores que influyen para realizar este entrenamiento de manera profesional. Además el Curso capacita oficialmente para ejercer de forma profesional como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## **Euroinnova Business School**

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

**cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

**cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a personas que deseen orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como monitor de fitness y musculación, así como a profesionales que quieran seguir formándose en la materia.

## Objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.
- Conocer los tipos de fibras y funcionamiento.
- Aplicar la intensidad frente al volumen de entrenamiento.
- Adaptación al sistema de alta intensidad.
- Realizar pautas del entrenamiento.
- Conocer los criterios para la elaboración de una dieta.

## Para que te prepara

El presente Curso de Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness es un curso avalado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes y dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness. Además este Curso le prepara para conocer a fondo el entorno del deporte en relación con la realización del entrenamiento de alta intensidad, ejerciendo como monitor y adquiriendo las técnicas y conocimientos oportunos para desenvolverse de manera experta en el sector.

## Salidas laborales

Monitor de Musculación y Fitness / Monitor de entrenamiento de alta intensidad / Entrenador personal / Dietética y nutrición.

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad con 300 horas expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Propia de Monitor de Musculación y Fitness con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



**Titulación  
Universitaria**



**EUROINNOVA  
BUSINESS  
SCHOOL**



TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

**CUALIFICA2**



**Titulación Avalada Para El  
Desarrollo De Las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Social de la UNESCO (plan, Resolución 60/8)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- 
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## **Plazo de finalización**

El alumno cuenta con un período máximo de 12 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## **Bolsa de empleo**

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

## **Club de alumnos**

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## **Revista digital**

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness**  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Programa formativo

# PARTE 1. MUSCULACIÓN Y FITNESS

## MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Introducción a la fisioterapia
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
- 6.Articulaciones y movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

- 1.Introducción
- 2.Tejido muscular
- 3.Clasificación muscular
- 4.Acciones musculares
- 5.Ligamentos
- 6.Musculatura dorsal
- 7.Tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- 1.El ejercicio físico
- 2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

- 1.Introducción

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al entrenamiento**

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

**ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

**MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Lungenes.
8. Hombros.

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

- 9. Abdominales.
- 10. Estiramientos.

## PARTE 2. ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTEGRIDAD ESTRUCTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FIBRAS Y FUNCIONAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MUSCULO Y MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PAUTAS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIO Y SUS "APLICACIONES"

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVALOS DE RECORRIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL CALENTAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA REPETICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ¿CUÁNTAS SERIES SON NECESARIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTÍMULO Y RESPUESTA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. INTENSIDAD FRENTE A VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECUPERACIÓN Y PROGRESO

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ADAPTACIÓN AL SISTEMA DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 16. LA NECESIDAD DE NO VARIAR EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 17. SÍNTOMAS Y SEÑALES DE SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. ALGUNOS MITOS QUE ENVUELVEN AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 19. ABDOMINALES. ILUSIÓN, DESILUSIÓN O FRUSTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 20. TRABAJOS DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 21. LA CINEANTROPOMETRIA

UNIDAD DIDÁCTICA 22. LA COMPOSICIÓN CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL EJERCICIO Y LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS (MACRONUTRIENTES)

UNIDAD DIDÁCTICA 24. CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA

UNIDAD DIDÁCTICA 25. PESOS LIBRES O MÁQUINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 26. LA IMPORTANCIA DEL AGUA

### PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

Abdominales, alimentacion, Alta, Calentamiento, curso, deporte, Dieta, ejercicio, Entrenamiento, equilibrio, Esfuerzo, fitness, Flexibilidad, Gimnasia, avalado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Intensidad, monitor, Movimiento, musculación, Muscular, músculo, Nutrición, Preparación, preparador, Salud, Universitario, Volumen

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness  
(Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

## FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Monitor de Entrenamiento de Alta Intensidad + Especialización en



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200