

CURSO: CURSO HIPERTROFIA MUSCULAR			
	Horario: Viernes 16:00-20:00 Hrs Sábado Domingo 9:00-15:00 Hrs	Modalidad: teórico-practico	Duración: 12 hrs
Lugar: Av. Cerro de las Torres 6, esq, calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco 3º piso México D. F.	Precio: Pago oportuno de acuerdo a la fecha del curso \$2,350	Más información: 5689-3053 - 5689-1615 Whatsapp: 55-45-91-71-11	
Objetivo general: - Identificar las bases anatómico-fisiológicas específicas para estructurar programas de hipertrofia muscular - Desarrollar programas graduados adecuadamente para las personas que desean incrementar su masa muscular - Estructurar planificaciones de programas de hipertrofia muscular a corto y mediano plazo		Contenidos : <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de programa de entrenamiento • Volumen de entrenamiento • Intensidad de entrenamiento • Numero de ejercicios • Dinámica de la carga repeticiones por series • Repeticiones por serie • Velocidad de ejecución • Numero de series • Intervalos de descanso • Indicaciones para los intervalos de descanso • Entrenamiento periodizado • Fase uno adaptación anatómica • Duración y frecuencia del entrenamiento de AA • Método de entrenamiento para la fase de AA • Diseño de programas para la fase de AA • Fase dos de hipertrofia • Duración del entrenamiento 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de entrenamiento de la fase H • Variaciones de los métodos de entrenamiento para la hipertrofia • Consideraciones para emplear el método de hipertrofia • Fase tres entrenamiento mixto • Diseño de programas para fase mixta • Fase cuatro fuerza máxima • Fisiología del entrenamiento de FMAX • Métodos de entrenamiento y duración de la fase de FMAX • Beneficios del MCM
<p>Documento a obtener: Constancia avalada por FIEP</p>	<p>Perfil: Dirigido a: instructores de acondicionamiento físico, estudiantes ó licenciados en educación física y entrenamiento deportivo especialistas en el área deportiva y personas interesadas en iniciarse en la industria fitness</p>
<p>Ponente: LIC. Pablo Ruiz Molina</p>	
<p>Requisitos de aprobación: CUBRIR CON EL 80% DE ASISTENCIA</p>	

EHD Educación Deportiva, Cerro de las Torres No. 6 Piso 3, Col. Campestre Churubusco,
Cd. De México, c.p. 14000, Tels. 52 (55)56.89.16.15, educaciondeportiva@ehd.com.mx
www.ehd.com.mx