



AGRUPACIÓN MADRILEÑA DE CLUBES DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

Madrid a 1 de enero de 2006

CIRCULAR INFORMATIVA  
CURSO DE TITULACIÓN MONITOR NIVEL I  
Monitor de Musculación / Fisicoculturismo

- FECHAS DE REALIZACIÓN.-** 4 y 5, 11 y 12, 18 y 19, 25 y 26 de Marzo de 2006
- HORARIO.-** SÁBADOS De 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas.  
DOMINGO De 10 a 14 horas
- LUGAR DE REALIZACIÓN.-** Centro Oficial de Formación COS.  
C/ Antonio López, 148
- CARGA HORARIA TOTAL.-** 24 horas presenciales teóricas + 24 prácticas
- METODOLOGÍA.-** Temario propio

**ASPIRANTES, DOCUMENTACIÓN Y PLAZO DE INSCRIPCIÓN**

- ✓ Mayores de edad
  - Hoja de inscripción formalizada.
  - Fotocopia del DNI.
  - Currículum Vitae (para introducción en bolsa de trabajo).
  - Justificante de pago de la cuantía del curso.
- ✓ Menores de edad (16 y 17 años).
  - Además de lo anterior adjuntar autorización paterna o tutor.

**EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN FINALIZA UNA SEMANA ANTES DEL INICIO**

**PRECIO Y FORMA DE PAGO.-**

- ✓ Sin licencia de la Agrupación.- 600 €
- ✓ Con licencia de la Agrupación.- 580 €
- ✓ Dos pagos. 50 % a la inscripción. 50 % con anterioridad al día 25 de marzo.
- ✓ No se permitirá el acceso a la finalización del curso sin la justificación del pago.

**PAGOS POR TRANSFERENCIA BANCARIA.- 0030 1418 77 0001555271 (BANESTO)**  
Remitir Justificante de ingreso al fax 91 300 26 04

**PAGOS EN METÁLICO.-** Club Francisco del Yerro (C/ Abtao, 20)  
**E INSCRIPCIONES** Oficina Técnica de Gestión (C/ Motilla del Palancar, 18 – of 24)

**PERSONA DE CONTACTO- Juan Luis López-Mujeriego Guisado**  
91 300 26 04 / 91 388 50 45 / 678 432 785 [formacion@amcff.com](mailto:formacion@amcff.com)



AGRUPACIÓN MADRILEÑA DE CLUBES DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

## CONTENIDO DEL CURSO

- ✓ ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA
  - SISTEMA OSTEOARTICULAR
    - Huesos de la cabeza
    - Huesos del tórax
    - Huesos vertebrales
    - Huesos extremidades superiores.
    - Huesos extremidades inferiores.
    - Columna vertebral y deformaciones.
  - SISTEMA MUSCULAR
    - Forma externa del músculo.
    - Conformación interna de los músculos.
    - Relación músculo / tendón.
    - Origen e inserción muscular.
    - Músculos agonistas y antagonistas.
    - Tabla anatómica anterior y posterior.
- ✓ PRINCIPIOS INMEDIATOS DE LA NUTRICIÓN
  - Proteína.
  - Lípidos.
  - Glúcidos.
  - Vitaminas.
  - Minerales.
  - Agua.
  - Fibra.
- ✓ INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO
  - Principios básicos del entrenamiento.
  - Intensidad del entrenamiento.
  - Sistemas de entrenamiento.
  - Técnica de entrenamiento.
  - Principales ejercicios.
- ✓ PRIMEROS AUXILIOS.
- ✓ BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE APOYO COMPLEMENTARIO