



Trabajo de fuerza en salas de musculación

15 horas | 0.5 ECTS



Fechas

Meses	Días	Horario	Lugar	Observaciones
17 marzo al 7 de abril 2020	M-J	17:00-19:00	Pab. Río Isuela	

En el caso de que los horarios sufrieran algún cambio, se informaría con suficiente antelación.

Contenidos:

1. Conceptos básicos
 - 1.1. Definición y características de la fuerza
 - 1.2. Tipos de contracciones musculares
 - 1.3. Análisis de movimientos
2. Salas de musculación
 - 2.1. Características generales
 - 2.2. Protocolos de uso y gestión
3. Programación del entrenamiento de la fuerza
 - 3.1. Principales variables
 - 3.2. Métodos de entrenamiento
 - 3.3. Programación del entrenamiento
 - 3.4. La sesión
4. Ejercicios básicos de musculación
5. Aplicaciones informáticas y musculación

Profesorado:

D. Franciso Pradas de la Fuente.

Profesor Titular de Universidad (Universidad de Zaragoza)

Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye
8-24	Asistencia del 85% Examen teórico y de actas	45 €	75 €	Material didáctico