

# Curso Universitario

## Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Avalado por la NBA





## Curso Universitario

### Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-fuerza](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-fuerza)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

La evidencia científica lleva años demostrando los beneficios que otorga el ejercicio de fuerza a personas de todas las edades. En concreto, este tipo de actividad consigue mejorar la densidad ósea, protegiendo a la vez las articulaciones. Además, logra prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse si son capaces de resistir más intensidad. Siendo conscientes de esta gran evidencia científica, los profesionales de TECH han diseñado este programa académico que buscará calar en los profesionales de las Ciencias del Deporte los conocimientos que les permitan aplicar los métodos más eficientes a la hora de desarrollar la fuerza en sus clientes, de tal manera que el alumno se sienta con las mejores herramientas a la hora de enfrentarse a una programación de este tipo con éxito.





“

*Con este programa académico podrás dar respuesta a la creciente demanda de los usuarios de gimnasios de un plan de entrenamiento que potencie su fuerza y mejore su condición física”*

En la última década la Fuerza (como capacidad física) adquirió un nivel máximo de importancia, tal es así que en algunos ámbitos se denomina “cualidad madre”. Si se analizan los casos existentes se puede denotar que las personas casi siempre tienen un problema de “fuerza”, esto se traduce en, por ejemplo: aplica poca de fuerza, aplica fuerza lentamente, no sabe aplicar fuerza.

¿En qué gestos se ven reflejados los ejemplos anteriormente expuestos? Casualmente en gestos que son comunes al 99% de los deportes: correr, *Sprintar*, acelerar, desacelerar, frenar, cambiar de dirección, saltar, aterrizar luego de un salto, etc., así como caminar, subir una escalera o bajarla, sentarse y ponerse de pie son actividades de la vida cotidiana donde la fuerza es la gran protagonista de que se lleven a cabo sin compensaciones y de manera exitosa.

Queda más que justificado a nivel práctico y sustentado en una evidencia científica muy potente el claro rol determinante de la fuerza en alto rendimiento deportivo.

Si se habla de prevención y rehabilitación de lesiones la fuerza también adquiere un rol protagónico. Tal es así que problemas de falta de coordinación intra e intermuscular, asimetrías entre miembros, incorrecta transmisión de fuerzas y un largo etc., traen como consecuencia la ineficacia de generar tensión, es decir, de generar fuerza en condiciones óptimas por el músculo, lo cual causa una lesión en la mayoría de los casos.

Por eso, en este Curso Universitario se desarrollará en primera instancia una completa base teórica en qué sustentar lo expuesto en párrafos anteriores, así como una correcta definición terminológica. Luego se abordarán los métodos más eficientes a la hora de desarrollar fuerza–potencia, de tal manera que el alumno se sienta con las mejores herramientas a la hora de enfrentarse a una programación de fuerza con éxito.

Para todo esto se dotará al alumno con los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas dotándolo así de la información teórico-práctica más completa del mercado actual.

Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Si lo que quieres es aumentar tus estudios, sin renunciar al resto de tus actividades diarias, entonces este Curso Universitario es para ti”*

“

*Un Curso Universitario generado con base en la última evidencia científica y con el material académico”*

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Da un giro de 180° a tu carrera profesional con este Curso Universitario con valor curricular de excelencia.*

*Diferencia tu perfil profesional del de otros del sector gracias a este completo programa académico.*



# 02 Objetivos

El objetivo fundamental que persigue este Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza de TECH es dotar al alumno de conocimientos profundos que le permitan entender la importancia del entrenamiento de fuerza como medio para desarrollar una condición física excelente y reducir posibles lesiones. Este objetivo se materializa al proveer al estudiante con un programa académico de calidad, basado en la última evidencia científica y con los contenidos más completos del sector. De esta manera, el profesional podrá revalorizar su perfil y posicionarse a la vanguardia dentro de un área en auge.







“

*Si tu objetivo es crecer dentro de un sector en auge, entonces este programa académico es para ti"*



## Objetivos generales

---

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





## Objetivos específicos

---

- ♦ Conocer e interpretar correctamente todos los aspectos teóricos que definen a la fuerza y sus componentes
- ♦ Conocer y dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces
- ♦ Desarrollar el criterio suficiente para poder sustentar la elección de diferentes métodos de entrenamiento en la aplicación práctica
- ♦ Poder objetivar las necesidades de fuerza de cada deportista/cliente sea cual sea su necesidad
- ♦ Dominar los aspectos teóricos-prácticos que definen el desarrollo de la potencia
- ♦ Aplicar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones



*Lleva tu carrera profesional al siguiente nivel y comienza a conseguir tus objetivos profesionales. El límite a tus conocimientos lo impones tú*

# 03

## Dirección del curso

Uno de los aspectos que hacen único a este programa frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que decida cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.



“

*TECH pone a disposición del alumno el cuadro docente más completo y reputado del sector”*

## Dirección



### **D. Rubina, Dardo**

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación Física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- ♦ Certificación EXOS
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



# 04

## Estructura y contenido

Con el objetivo de que el profesional adquiera un conocimiento de primer nivel, la estructura y los contenidos de este Curso Universitario han sido ideados, diseñados y creados por un grupo de profesionales de referencia en el sector de la actividad física. Este equipo, consciente de la relevancia y la actualidad de la educación en este campo, ha hecho un esfuerzo capital en generar el temario más completo y actualizado del mercado. Un compendio de contenidos que se complementa con la labor de otros expertos, quienes otorgan al temario un formato multimedia de alta didáctica y que hace calar en el alumno un aprendizaje inmersivo, completo y contextual.





“

*Un contenido de calidad que prepara al profesional para enfrentarse a su profesión con unas mayores garantías de éxito”*

## Módulo 1. Entrenamiento de la fuerza

- 1.1. Fuerza
  - 1.1.1. La fuerza desde la mecánica
  - 1.1.2. La fuerza desde la fisiología
  - 1.1.3. La fuerza aplicada
  - 1.1.4. Curva fuerza tiempo
    - 1.1.4.1. Interpretación
  - 1.1.5. Fuerza máxima
  - 1.1.6. RFD
  - 1.1.7. Fuerza útil
  - 1.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
    - 1.1.8.1. Interpretación
  - 1.1.9. Déficit de Fuerza
- 1.2. Carga de entrenamiento
  - 1.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
  - 1.2.2. La carga
  - 1.2.3. La carga: volumen
  - 1.2.4. La carga: intensidad
  - 1.2.5. La carga: densidad
  - 1.2.6. Carácter del esfuerzo
- 1.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
  - 1.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
    - 1.3.1.1. Terminología
    - 1.3.1.2. Conceptos
  - 1.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
  - 1.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
    - 1.3.3.1. El método
    - 1.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
  - 1.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
    - 1.3.4.1. CORE
    - 1.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 1.4. Método piométrico
  - 1.4.1. Mecanismos Fisiológicos
  - 1.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
  - 1.4.3. El Ciclo Estiramiento-Acortamiento (CEA)
    - 1.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
    - 1.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
  - 1.4.4. Clasificación de los CEA
    - 1.4.4.1. CEA corto
    - 1.4.4.2. CEA largo
  - 1.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
  - 1.4.6. Sistema nervioso central
    - 1.4.6.1. Reclutamiento
    - 1.4.6.2. Frecuencia
    - 1.4.6.3. Sincronización
- 1.5. Entrenamiento de la potencia
  - 1.5.1. Potencia
    - 1.5.1.1. La potencia
    - 1.5.1.2. Importancia de la potencia en el contexto del rendimiento deportivo
    - 1.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la potencia
  - 1.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
  - 1.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
    - 1.5.3.1. Hipertrofia muscular
    - 1.5.3.2. Composición muscular
    - 1.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
    - 1.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
    - 1.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos



- 1.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
  - 1.5.4.1. Potencial de acción
  - 1.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
  - 1.5.4.3. Coordinación intramuscular
  - 1.5.4.4. Coordinación intermuscular
  - 1.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
  - 1.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 1.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza-tiempo
  - 1.5.5.1. Impulso de fuerza
  - 1.5.5.2. Fases de la curva fuerza-tiempo
  - 1.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza-tiempo
  - 1.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza-tiempo
  - 1.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza-tiempo
- 1.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
  - 1.5.6.1. Curva potencia-tiempo
  - 1.5.6.2. Curva potencia-desplazamiento
  - 1.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 1.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
  - 1.6.1. El Vector de fuerza
    - 1.6.1.1. Vector axial
    - 1.6.1.2. Vector horizontal
    - 1.6.1.3. Vector rotacional
  - 1.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
  - 1.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
    - 1.6.3.1. Los principales gestos deportivos
    - 1.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
    - 1.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento

- 1.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
  - 1.7.1. El propio peso corporal
  - 1.7.2. Ejercicios libres
  - 1.7.3. PAP
    - 1.7.3.1. Definición
    - 1.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
  - 1.7.4. Ejercicios con máquinas
  - 1.7.5. *Complex training*
  - 1.7.6. Ejercicios y su transferencia
  - 1.7.7. Contrastes
  - 1.7.8. *Cluster trainig*
- 1.8. VBT
  - 1.8.1. La aplicación del VBT
    - 1.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
  - 1.8.2. La carga programada y la carga real
    - 1.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
  - 1.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
  - 1.8.4. VBT y grado de fatiga
    - 1.8.4.1. Relación con el lactato
    - 1.8.4.2. Relación con el amonio
  - 1.8.5. VBT en relación a la pérdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
    - 1.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
    - 1.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de pérdida de velocidad en la serie
  - 1.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 1.9. La fuerza en relación con hipertrofia
  - 1.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: tensión mecánica
  - 1.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: estrés metabólico
  - 1.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: daño muscular
  - 1.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
    - 1.9.4.1. Frecuencia
    - 1.9.4.2. Volumen
    - 1.9.4.3. Intensidad
    - 1.9.4.4. Cadencia
    - 1.9.4.5. Series y repeticiones
    - 1.9.4.6. Densidad
    - 1.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
  - 1.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
    - 1.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
    - 1.9.5.2. Efectos sobre el tendón
    - 1.9.5.3. Longitud de fascículo
    - 1.9.5.4. Ángulo de peneación
- 1.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
  - 1.10.1. El entrenamiento excéntrico
    - 1.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
    - 1.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
  - 1.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
  - 1.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
  - 1.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
    - 1.10.4.1. Poleas cónicas
    - 1.10.4.2. Dispositivos isoinerciales



*Cursarás un programa académico único que te permitirá vivir tu profesión desde una perspectiva distinta”*



05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

### Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*





*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“ *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera* ”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

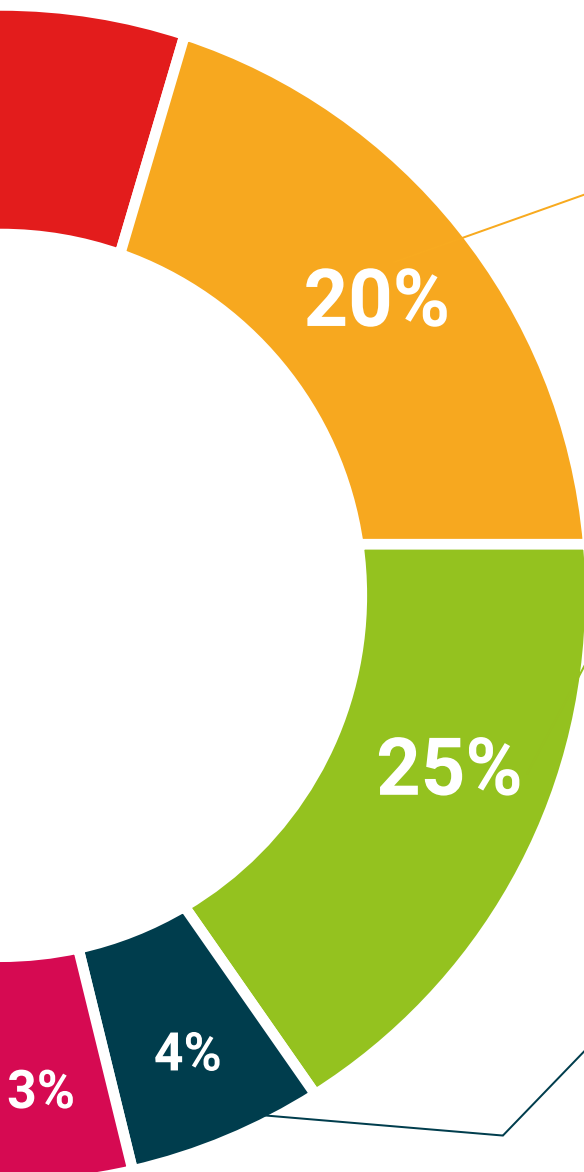
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Case studies**

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Resúmenes interactivos**

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza**

ECTS: 6

N.º Horas Oficiales: 150 h.

Avalado por la NBA



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de la Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





**Curso Universitario**  
Monitor de Gimnasio en el  
Entrenamiento de la Fuerza

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Avalado por la NBA

