



## Curso de Preparación para el Examen de Certificación Internacional

### NSCA-CPT

National Strength & Conditioning Association – Certified Personal Trainer



Información e inscripciones: [www.nscaspain.com](http://www.nscaspain.com)

<b>Fecha simposio:</b>	21-23 de Septiembre
<b>Fecha RCP/DESA:</b>	30 de Septiembre
<b>Lugar simposio y RCP</b>	"Gimnasio Femenino 30 minutos. Plaza de los Príncipes de España. 28924 Alcorcón

## Contenido y horario<sup>1</sup>:

### *Viernes*

16.00 a 16.30	Entrega de material y presentación del curso.
16.30 a 17.30	Estructura y función de los sistema muscular, respiratorio y cardiovascular.
17.30 a 19.00	Conceptos biomecánicos
19.00 a 19.15	Descanso
19.15 a 20.45	Adaptaciones al entrenamiento aeróbico y anaeróbico

### *Sábado mañana*

9.00 a 11.30	Nutrición y control del peso corporal.
11.30 a 11.45	Descanso
11.45 a 14.00	Entrevista, evaluación y valoración del fitness del cliente

### *Sábado tarde*

16.00 a 18.00	Entrenamiento de fuerza y prescripción del ejercicio.
18.00 a 19.30	Técnicas de ejercicio en peso libre y máquinas
19.30 a 19.45	Descanso
19.45 a 21:00	Prescripción de ejercicio aeróbico

### *Domingo*

9.00 a 10.30	Entrenando a poblaciones especiales.
10.30 a 11.30	Problemas músculo-esqueléticos en el ejercicio
11.30 a 11.45	Descanso
11.45 a 12.45	Aspectos legales y de emergencia para entrenadores personales
12.45 a 13.45	Simulacro de examen
13.45 a 14.00	Clausura del curso

### **Sábado** (otro sábado, normalmente el siguiente al del curso)

8.30 a 14.30	Desfibrilación semi-automática (DESA) y reanimación cardiopulmonar
--------------	--

<sup>1</sup> La distribución de las horas y contenidos puede sufrir cambios respecto a lo presentado en este documento.

La **inscripción** al curso incluye:

- Asistencia al curso monográfico de preparación para el examen.
- Asistencia al monográfico de introducción a la reanimación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilación semiautomática (DESA): esta actividad permitirá la obtención de un certificado de RCP y DESA, el cual es requisito indispensable para poder obtener el certificado de Entrenador Personal de la NSCA (NSCA-CPT).
- Inscripción (incluidos gastos de matriculación) para la realización del examen NSCA-CPT
- Libro Earle RW. *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Editorial Paidotribo. 2008
- Diapositivas utilizadas por los profesores en las exposiciones.
- Simulacro de examen

**Precio de inscripción: 440 €**

**Forma de inscribirse:** A través de la web <http://www.nscaspain.com/inscripciones.aspx>

