



# INST. EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS TEMARIO



# ***INST. EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS***

## **INFORMACIÓN BÁSICA**



**Frecuencia  
Semanal**



**Duración  
4 Meses**

**CURSADA**

**Semi Presencial  
100% Virtual**

*Modalidad Presencial (modalidad sujeta a cambios por COVID 19)*

# TEMARIO

## FUNDAMENTOS

- Fundamentos e importancia de la musculación en el deporte y el fitness.
- Importancia del trabajo de la zona media del cuerpo(abdominales, espinales, inspiradores, estabilizadores, músculos sinergistas).
- Ejercicios para la zona media del cuerpo.
- Abdominales: variantes metodológicas para el desarrollo.
- Espinales: variantes metodológicas para el desarrollo.
- Propiocepción: Concepto, su utilización en el deporte de elite y el fitness.
- Ejercicios propioceptivos: variantes metodológicas.

## HALTEROFILIA

- Metodología de Arranque y envión
- Análisis biomecánico de la técnica
- Ejercicios especiales
- Preparación física especial del pesista
- Programación para principiantes e intermedios

# TEMARIO

- Concepto de Ejercicio básico, secundario y aislación.
- Ejercicios para tren inferior: variantes metodológicas para su desarrollo.
- Ejercicios para tren superior musculatura extensora: variantes.
- Ejercicios para tren superior, musculatura flexora: variantes.
- Concepto de coordinación intermuscular y Coordinación Intramuscular.
- Concepto de Sinergias musculares.
- Músculos agonistas.
- Músculos antagonistas.
- Musculatura de sostén.
- Musculatura ejecutora.
- Hipertrofia: sarcoplasmática y fibrilar.
- Activación neuromuscular.
- Evaluación de la fuerza.
- Test de 1RM para evaluación de la fuerza máxima.
- Test de XRM para evaluar ejerc de musculación.
- RPE (Escala de esfuerzo percibido) su aplicación en el entrenamiento de Fuerza, hipertrofia y acondicionamiento metabólico

# TEMARIO

- Dosificación de la Carga de Entrenamiento
  - Manejo adecuado del Volúmen, Intensidad, Densidad y Frecuencia para diferentes niveles de deportistas
- “Carácter del esfuerzo”
  - Teoría y aplicación de las “RIR” (Repeticiones en reserva)
- Fuerza Máxima.
- Fuerza Potencia.
- Fuerza Hipertrófica

enade



ARGENTINA