

# CERTIFICADO

A

**Francisco Arias Lopez**

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

**Entrenador Personal y Fitness**

en Valencia, España a 16 de diciembre de 2018

Con una duración de 50 horas lectivas.  
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

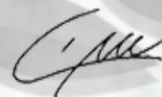
Director Instituto IFIC

Gino Filonzi



Jefe de Estudios

Laura Hernando





e8da25c0-014e-11e9-9704-53c70c02bd6b

Perdida de grasa y aumento de tono muscular

Perdida de grasa y aumento de tamaño muscular

Ganar fuerza y masa muscular

## MODULO 2.- ENTRENADOR PERSONAL

Concepto de [personal training](#) / Habilidades del [personal training](#)

Capacidades del [personal training](#) / Claves del éxito para el [personal training](#)

## MODULO 3.- [NUESTRO SISTEMA MUSCULAR](#)

Introducción al sistema muscular / El músculo esquelético / El músculo involuntario

El músculo cardiaco / El funcionamiento de nuestros músculos

Cómo reacciona el musculo frente al ejercicio / La fuerza muscular

## MODULO 4.- [NUESTRO SISTEMA ÓSEO](#)

Introducción al sistema óseo / Huesos de la cabeza / Huesos del tronco

Huesos de extremidades / Las articulaciones / Clases de articulaciones

## MODULO 5.- LA SESION DE NUESTRO ENTRENAMIENTO

Fuerza máxima / Fuerza hipertrofia / Fuerza resistencia

Fuerza explosiva / Fuerza reactiva

## MODULO 6.- [EJERCICIOS POR GRUPOS](#)

Brazo y antebrazo / Deltoides / Pectoral

Espalda / Piernas / Glúteos / Abdominales