

CERTIFICADO DE FORMACIÓN CONTINUA (CEU)

El objetivo de la formación continua es requerir a las personas certificadas que se mantengan al corriente de los conocimientos y habilidades que se desarrollan en la profesión y fomentar las competencias continuas de los titulares de las certificaciones. Debido a que los conocimientos científicos, las técnicas de entrenamiento y el equipo evolucionan constantemente en la fuerza y el acondicionamiento, es necesario evaluar la formación continua para garantizar así que los titulares de las certificaciones posean unas competencias continuas.

Por ello, **NSCA Spain**, certifica que:

D. Jonathan Pérez Tomé

Ha realizado el ***I CURSO POWEREXPLOSIVE SOBRE ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN, LESIONES Y PSICOLOGÍA***, impartido en la modalidad **online**, con una duración de **35 horas de formación** y obteniendo **0,5 créditos CEU** por actividades de categoría A.

Los módulos impartidos han sido los siguientes:

- Módulo 1 - Valoración del estado físico. Tests específicos para conocer nuestro nivel y cualidades.
- Módulo 2 - Evaluando y analizando dolores, lesiones y descompensaciones.
- Módulo 3 - Trabajo compensatorio específico en función de tu lesión o dolor.
- Módulo 4 - Entrenamiento del Core (salud, rendimiento, dolor de espalda...).
- Módulo 5 - Entrenamiento Concurrente (Crossfit, Cross Training). Nuevas evidencias y optimización.
- Módulo 6 - Entrenamiento de hipertrofia muscular. Últimas evidencias y optimización de resultados .
- Módulo 7 - Pérdida de grasa, nuevas tendencias y optimización del entrenamiento.
- Módulo 8 - Psicología y coaching deportivo. Motivación, gestión de las emociones y situaciones de estrés.
- Módulo 9 - Nutrición y recomendaciones específicas en la mujer.
- Módulo 10 - Los engaños en la nutrición y la industria: Empezando por la base.
- Módulo 11 - Nutrición y salud como concepto global.
- Módulo 12 - Nutrición para ganar masa muscular y perder grasa corporal.
- Módulo 13 - Programación y planificación del entrenamiento. Cómo sacar el máximo partido.
- Módulo 14 - La base de la programación: Cómo orientar la individualización del trabajo.
- Módulo 15 - Contestamos a vuestras dudas sobre programación y planificación.
- Módulo 16 - Sentadilla, Press banca, Peso muerto. Técnica y aspectos fundamentales.

PowerExplosive