

## **MONITOR/A DE SALA: EJECUCION DE EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO EN SALA DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)**

**EJECUCION DE EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO EN SEP.**

**1: ANATOMIA Y FISIOLOGIA IMPLICADA EN LOS EJERCICIOS PROPIOS DE LA SEP.**

**2: EJERCICIOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.**

**3: TECNICAS DE MOVIMIENTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO CON CARGAS.**

**4: EJERCICIOS ENFOCADOS A LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.**

**5: NORMAS DE USO DE LA SALA FITNESS.**