



Instituto Nórdico
Universitario
Ciencia, Salud & Deporte

VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS

RVOE RCTP20161413



DIPLOMADO

INSTRUCTOR

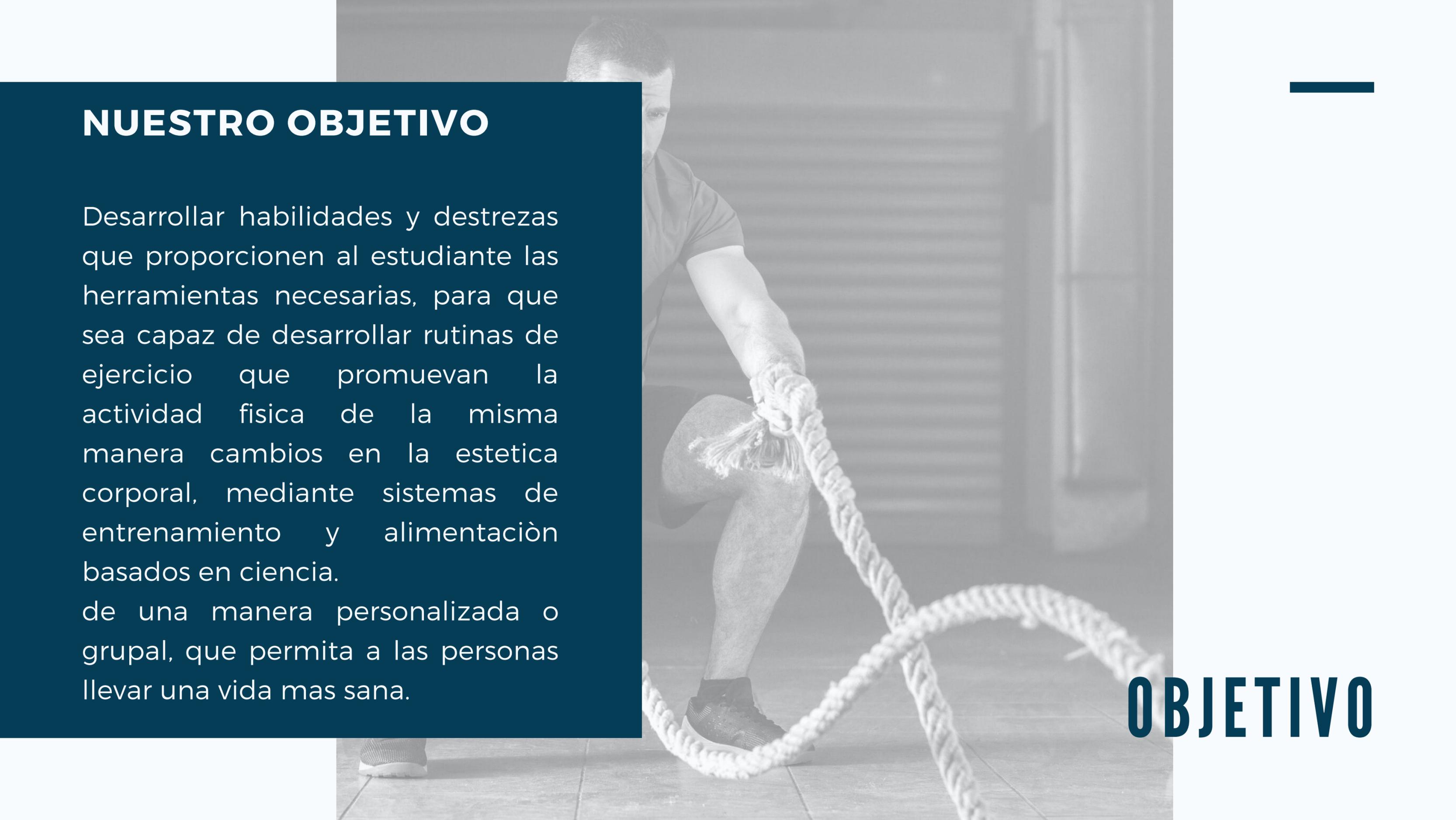
EN SISTEMAS DE

MUSCULACION Y FITNESS

NUESTRO OBJETIVO

Desarrollar habilidades y destrezas que proporcionen al estudiante las herramientas necesarias, para que sea capaz de desarrollar rutinas de ejercicio que promuevan la actividad física de la misma manera cambios en la estética corporal, mediante sistemas de entrenamiento y alimentación basados en ciencia.

de una manera personalizada o grupal, que permita a las personas llevar una vida mas sana.

A grayscale photograph of a man in a gym, wearing a dark t-shirt and shorts, pulling a thick, braided rope. He is in a crouched position, leaning forward, with his right hand gripping the rope. The rope is coiled on the floor. The background shows a gym setting with a window and a door.

OBJETIVO

PROGRAMA



MODULO 1

- Fundamentacion Deportiva
- Bases biologicas del cuerpo humano
- Biomecanica Elemental



MODULO 2

- Lesiones Deportivas
- Vendajes Deportivos
- Antropometria Corporal
- Nutricion Deportiva

MODULO 3

- Sistemas de Entrenamiento Funcional
- Sistemas de Entrenamiento Aerobico
- Sistemas de Entrenamiento en Musculaciòn



PROGRAMA



MODULO 4

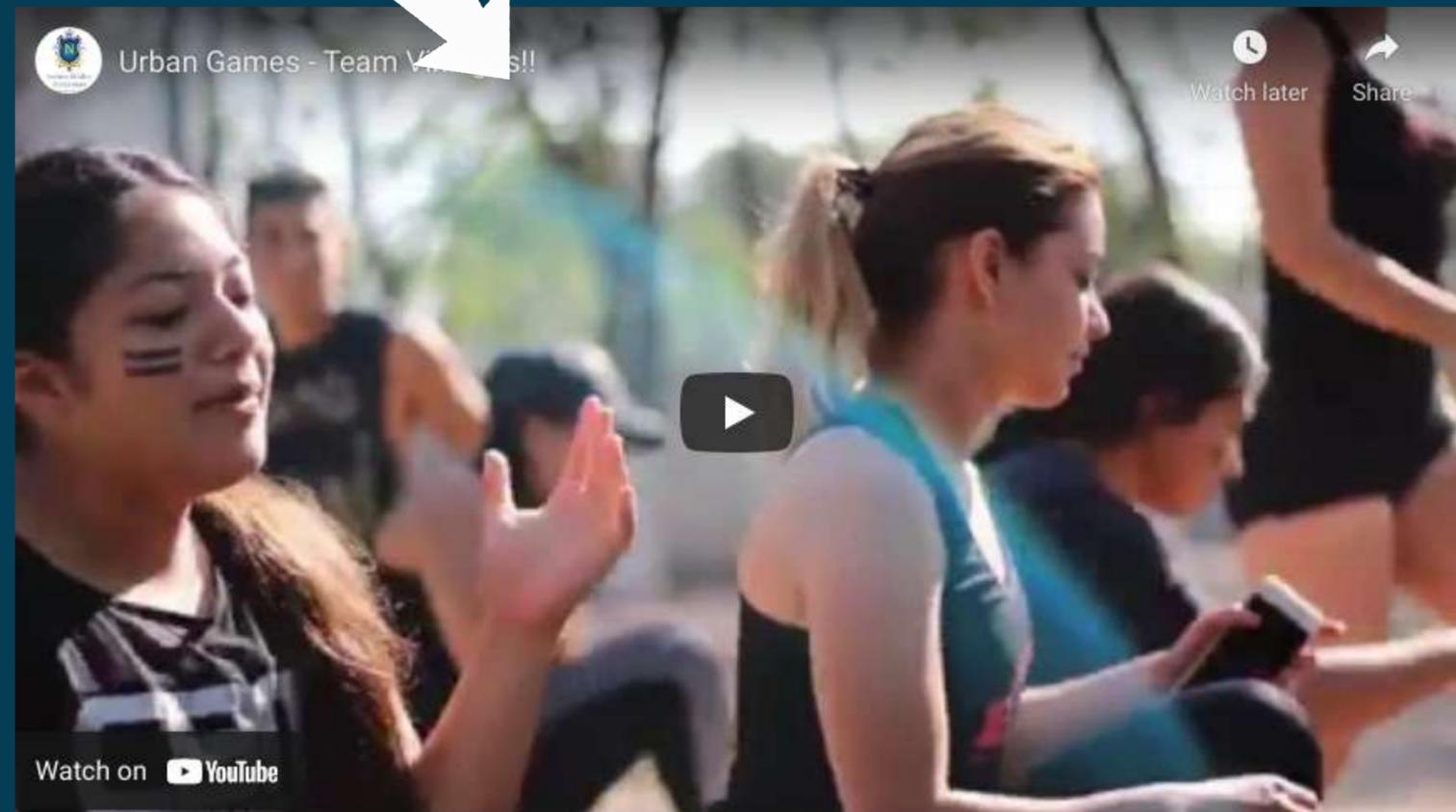
- Masaje Deportivo
- Metodos de Recuperacion

PROYECTOS QUE DESARROLLARAS DURANTE TU ESTUDIO

URBAN GAMES

competencia de capacidades físicas funcionales
organizada por ustedes mismos
te dejo el video de nuestra competencia pasada

DALE CLIC



REQUISITOS DE INSCRIPCION



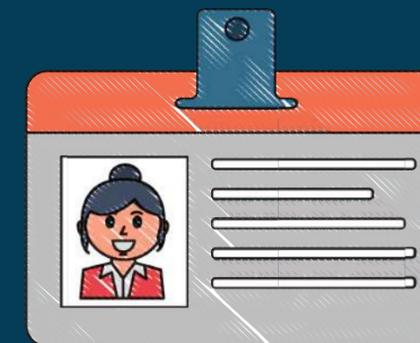
Acta de nacimiento



Certificado de ultimo grado de estudios



CURP



IFE o Credencial de estudiante

DIRECCIÓN

Av. Federalismo sur 425,
col Centro,
Guadalajara, Jalisco

TELÉFONO

33 18 35 73 03



33 14 48 05 55



EMAIL

nordicoinstructores@gmail.com



CONTÁCTANOS



RECUERDA:

“

**"Preguntate si lo que estas
haciendo hoy, te acerca al lugar
en el que quieres estar mañana"**

WALT DISNEY

—