

Denominación del curso: Power Pump Instructor

Duración total del curso: 30 horas.

Asignatura: **Tecnología** (Teórico práctica)

Duración: 30 horas

Contenidos:

- Cualidades físicas trabajadas. Anatomía y Fisiología: conceptos generales.
- La contracción muscular. La respuesta muscular en el Power Pump.
- Posiciones Básicas durante la ejecución de los principales ejercicios.
- Calentamiento (postura y música). Práctica
- Música: Nociones generales. Frase. Estructura del fragmento musical.
- Estructura de una sesión . Principio de ordenamiento.
- Relajación. Taller práctico.
- Materiales utilizados en las sesiones de Power Pump.
- Comunicación. Indicaciones. Práctica: “ El Instructor eres tú”.
- Programación según el objetivo. Principio de individualización. Introducción de Sistemas de Entrenamiento al programa Just Pump.
- Variaciones de la Intensidad.
- Musculatura implicada, ejecución técnica (sin música) y visualización con lectura de la música.
- Grupos musculares: piernas, pectoral, espalda, bíceps femoral, bíceps braquial, tijeras, hombro, tríceps, abdomen,
- Comunicación y motivación.