

Ejemplo de Horario - Ejercicio y Entrenamiento Curves

¡Bienvenido al Curso Ejercicio y Entrenamiento Curves! A continuación se presentan dos programas de muestra para ayudarte a administrar tu tiempo y tu propio ritmo a través del curso en una o dos semanas. Ten en cuenta que estos son sólo dos muestras como sugerencia. Tienes todo el tiempo que sea necesario para pasar el curso y hacer el examen.

¡Disfruta el curso!

Calendario Muestra de 7 días

Día 1: Introducción a través de los Sistemas de Energía

Día 2: Combustibles como energía, Componentes Relacionados con la salud y el Estado de Forma

Día 3: Principios básicos de Kinesiología / Biomecánica través del fin de la sección Aprender

Día 4: Introducción a la sección Cambiar a través de los estiramientos en Curves

Día 5: Medición y monitoreo de la intensidad del ejercicio a través del final de la sección Cambiar

Día 6: Introducción a la sección Dirigir a través de Estilos de Entrenamiento y sección Resumen

Día 7: Revisión Notas / Guía de Estudio y hacer la Evaluación Posterior

Calendario Muestra de 2 semanas (sólo los días de semana)

Día 1: Introducción a través de los sistemas operativos del cuerpo humano

Día 2: Sistemas de energía a través del metabolismo

Día 3: Los componentes relacionados con la salud

Día 4: Conceptos básicos de Kinesiología / Biomecánica través Conclusión de Aprender

Día 5: Introducción a Cambiar a través de los Equipos del Circuito Curves

Días 6 y 7: Libres

Día 8: Los estiramientos en Curves a través de Evaluación del Historial Médico y del Estudio de Fitness

Día 9: Toma de peso y medidas mensuales a través de la Conclusión de Cambiar

Día 10: Introducción a Dirigir a través del Primer Entrenamiento

Día 11: Entrenamiento efectivo a través de la Conclusión del curso

Día 12: Revisar las notas / Guía de Estudio y hacer Evaluación Posterior

* Ten en cuenta que el tiempo estimado por día es una aproximación basada en la longitud del contenido y actividades de libro. Te sugerimos revisar todos los artículos completos en el libro. El tiempo por día puede variar según el ritmo de cada persona a lo largo de todo el curso. Tómate tu tiempo acorde a tu estilo de aprendizaje.