

EXPERTO EN CULTURISMO NATURAL

DURACIÓN y DESGLOSE CERTIFICACIÓN

Learning Hours : Combined FitnessInstructor & Personal Trainer Courses

Certificado EREPS (EFHA)
EQF LEVEL 3 y EQF LEVEL 4



1 . ROLE OF THE PT

BLOQUE 1 - PERSONAL TRAINING	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
	TIPO	TIEMPO*					
¿Para qué sirve un personal trainer?	54	min	2	horas	TEST	10	min
Nociones de Marketing	67	min	2	horas	TEST	10	min
Programación Neurolingüística ¡Cómo Empezar!	89	min	2.5	horas	TEST	10	min
TRABAJO FIN DE CURSO: Tesis sobre temario relacionado					ARTICULO	1500	min
BLOQUE 2 - PREPARACIÓN CULTURISMO NATURAL	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
¿El Culturismo Natural Existe?	52	min	1,5	horas	TEST	10	min
Puesta a Punto ¿Qué es, y cómo empezar?	34	min	1	horas	TEST	10	min
¿Porqué no adelgazo?	42	min	1,5	horas	TEST	10	min
Errores típicos en la Puesta a Punto	39	min	1,5	horas	TEST	10	min
Puesta a Punto:¿Cómo Funciona?	67	min	2	horas	TEST	10	min
Calculo y distribución de Macros	31	min	1	horas	TEST	10	min
Ciclización Dietética	39	min	1	horas	TEST	10	min
Estancamiento y Post Competición	40	min	1,5	horas	TEST	10	min
Graded Diet Break y Tipos de PEAK WEEK	41	min	2	horas	TEST	10	min
Psicología de la Puesta a Punto	36	min	1	horas	-	-	-
ANEXO : ¿Cómo montar tu Calendario?	23	min	1	horas	-	-	-
ANEXO : Biblioteca Extras Puesta a Punto	120	min	2	horas	-	-	-
BLOQUE 3 - PREPARACIÓN POWERLIFTING	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Introducción al powerlifting	75	min	2	horas	TEST	10	min
La sentadilla del Powerlifter	60	min	2	horas	TEST	10	min
El press banca del powerlifter	45	min	1,5	horas	TEST	10	min
El peso muerto del powerlifter	60	min	2	horas	TEST	10	min
Powerbuilding, composición corporal y el día de la competición	150	min	4	horas	TEST	10	min
El calentamiento del powerlifter	90	min	3	horas	TEST	10	min
Entrevista inicial	65	min	2	horas	TEST	10	min
Powerlifting en chicas	40	min	2	horas	TEST	10	min
Programación: Bloque de hipertrofia y bloque de volumen	105	min	2,5	horas	TEST	10	min
Programación: Bloque de intensificación y descarga	70	min	2	horas	TEST	10	min
La mentalidad del éxito en el fitness	105	min	2,5	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL	1639	min	49	horas		1730	min

BLOQUE 1 - SISTEMA ÓSEO y MUSCULAR TREN SUPERIOR	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Bases de Anatomía	45	min	2	horas	TEST	15	min
Anatomía sistema Óseo Tren Superior	42	min	2	horas	TEST	15	min
Anatomía Funcional Músculos Tren Superior	90	min	3	horas	TEST	15	min
BLOQUE 2 - SISTEMA ÓSEO y MUSCULAR TREN INFERIOR	GUIDE LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (per unit)		EVALUACIÓN		
Sistema óseo de las Extremidades	37	min	2	horas	TEST	15	min
Anatomía Funcional de Brazos y Hombros	34	min	2	horas	TEST	15	min
Anatomía Funcional Músculos Tren Superior	90	min	3	horas	TEST	15	min
Anatomía Funcional Piernas y Cadera	63	min	3	horas	TEST	15	min
SUBTOTAL	401	min	17	horas		105	min

BIOMECÁNICA	BLOQUE 1 - SQUAT		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
							TIPO	TIEMPO*	
	Propiocepción y Aprendizaje Motriz		62	min	2	horas	TEST	15	min
	Squat Profundo Step by Step		90	min	4	horas	TEST	15	min
	Análisis del Movimiento (Squat)		50	min	3	horas	PRACTICA	1900	min
	ANEXO : Practicas Squat		36	min	1	horas	-	-	-
	EXAMEN PRÁCTICO : Analisis Movimiento SQUAT						VIDEOS	200	min
	BLOQUE 2 - PESO MUERTO		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
							TIPO	TIEMPO*	
	Cómo NO hacer Peso Muerto		55	min	2	horas	TEST	15	min
Peso Muerto, Diferencias entre estilos		110	min	2.5	horas	PRACTICA	2000	min	
ANEXO : Practicas Peso Muerto		65	min	1	horas	-	-	-	
EXAMEN PRÁCTICO : Analisis Movimiento PESO MUERTO						VIDEOS	200	min	
BLOQUE 3 - PRESS BANCA		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN			
						TIPO	TIEMPO*		
Cómo NO hacer Press Banca		34	min	1	horas	TEST	15	min	
Pres Banca Step by Step		104	min	2.5	horas	TEST	15	min	
Explosividad y activación selectiva		37	min	1	horas	PRACTICA	2000	min	
ANEXO : Practicas Press Banca		38	min	1	horas	-	-	-	
EXAMEN PRÁCTICO : Analisis Movimiento PRESS BANCA						VIDEOS	200	min	
BLOQUE 4 - OTROS EJERCICIOS		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN			
						TIPO	TIEMPO*		
Press Militar		65	min	3	horas	TEST	10	min	
Dominadas		35	min	1	horas	TEST	10	min	
Press Estrecho y Fondos		50	min	2	horas	TEST	10	min	
Remo y Curl		35	min	1	horas	TEST	10	min	
ANEXO : Calentamiento y Practica Básicos		100	min	2	horas	TEST	10	min	
BIBLIOTECA EJERCICIOS Y TECNICAS DE INTENSIDAD		120	min	3	horas	-	-	-	
EXAMEN PRÁCTICO : Pruebas Físicas (Pistol / Pull / Push)		8	min	0.5	horas	PRACTICA	1500	min	
SUBTOTAL		1094	min	34	horas		8125	min	

FISIOLOGÍA	BLOQUE 1 - QUÍMICA CELULAR		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
							TIPO	TIEMPO*	
	Química orgánica		72	min	3.5	hour	TEST	15	min
	Enzimas		33	min	1.5	hour	TEST	15	min
	Química inorgánica		39	min	2	hour	TEST	15	min
	Citología		68	min	3	hour	TEST	15	min
	ADN y regulación de la expresión génica		37	min	1.5	hour	TEST	15	min
	BLOQUE 2 - METABOLISMO ENERGÉTICO		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
							TIPO	TIEMPO*	
	Introducción al Metabolismo		51	min	2.5	horas	TEST	15	min
Catabolismo de los Hidratos de Carbono		50	min	2.5	horas	TEST	15	min	
Catabolismo de las Grasas		48	min	2.5	horas	TEST	15	min	
Catabolismo de las Proteínas		28	min	1.5	horas	TEST	15	min	
Anabolismo de los Carbohidratos		35	min	1.5	horas	TEST	15	min	
Anabolismo de las Grasas		32	min	1.5	horas	TEST	15	min	
Anabolismo Proteico		21	min	1	horas	TEST	15	min	
BLOQUE 3 - HORMONAS		GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN			
						TIPO	TIEMPO*		
Introducción a las Hormonas		46	min	2.5	horas	TEST	15	min	
Hormonas Hipofisarias		41	min	2	horas	TEST	15	min	
Hormonas Tiroideas		45	min	2.5	horas	TEST	15	min	
Hormonas Corticoides		61	min	3	horas	TEST	15	min	
Hormonas Sexuales		71	min	3.5	horas	TEST	15	min	
Hormonas Pancreáticas		66	min	3	horas	TEST	15	min	

BLOQUE 4 - APARATOS y SISTEMAS	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Aparato Locomotor	65	min	2.5	horas	TEST	15	min
Sistema Cardiovascular	70	min	2.5	horas	TEST	15	min
Aparato Respiratorio	45	min	2	horas	TEST	15	min
Sistema Renal	40	min	2	horas	TEST	15	min
Sistema Digestivo Parte 1	60	min	2	horas	TEST	15	min
Sistema Digestivo Parte 2	65	min	2.5	horas	TEST	15	min
BLOQUE 5 - AYUNO, SUEÑO y OTROS	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Fisiología del ayuno	45	min	2	horas	TEST	15	min
Fisiología del sueño	55	min	2.5	horas	TEST	15	min
Interpretación de estudios científicos	45	min	2	horas	TEST	15	min
Síndrome Metabólico	40	min	2	horas	TEST	15	min
SUBTOTAL	1374	min	62	horas		420	min

BLOQUE 1 - BASES DE LA NUTRICIÓN	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Calorías y balance energético	37	min	1.5	horas	TEST	10	min
Conceptos básicos y Proteínas	57	min	2.5	horas	TEST	10	min
Hidratos de Carbono	55	min	2.5	horas	TEST	10	min
Los lípidos	41	min	1.5	horas	TEST	10	min
Fibra y Edulcorantes	34	min	1	horas	TEST	10	min
Adherencia y Ejemplo de Dieta	24	min	1	horas	TEST	10	min
BLOQUE 2 - MICRONUTRIENTES y SALUD	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Relación entre Nutrición y Salud, Vitaminas liposolubles	53	min	2.5	horas	TEST	10	min
Salud y Vitaminas Liposolubles E,y K	28	min	1	horas	TEST	10	min
Vitamina C y Sistema Inmune	20	min	1	horas	TEST	10	min
Vitaminas B y Anabolismo	43	min	2	horas	TEST	10	min
Macrominerales	48	min	2.5	horas	TEST	10	min
Microminerales	32	min	1	horas	TEST	10	min
Los Antinutrientes	13	min	0.5	horas	TEST	10	min
Valoración del Cliente y Obesidad	32	min	1.5	horas	TEST	10	min
Diabetes Tipo 2 y Síndrome Metabólico	26	min	1	horas	TEST	10	min
BLOQUE 3 - DIETAS y ENFOQUES NUTRICIONALES	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Tipos de Dieta y Herramientas Nutricionales	33	min	1.2	horas	TEST	10	min
Alimentación Evolutiva	17	min	0.5	horas	TEST	10	min
Diets Vegetarianas y Veganas	34	min	1.2	horas	TEST	10	min
Diets bajas en Carbos y Cetogénicas	36	min	1.2	horas	TEST	10	min
Ayuno Intermitente	32	min	1	horas	TEST	10	min
El peri-entrenamiento	66	min	2.5	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL	761	min	31	horas		210	min

BLOQUE 1 - SALUD	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Entendiendo los Suplementos y Vitamina D	30	min	1.5	horas	TEST	10	min
Proteína Whey, Caseína y Omega 3	47	min	1.5	horas	TEST	10	min
Multivitamínico, ZMA y Malatonina	48	min	1.5	horas	TEST	10	min
Ashwagandha y Cúrcuma	37	min	1.5	horas	TEST	10	min
BLOQUE 2 - RENDIMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Creatina y Cafeína	64	min	2.5	horas	TEST	10	min
P-Sinefrina, Glutamina, HMB y BCAA	37	min	1.5	horas	TEST	10	min
Citrulina Malato y Beta-alanina	37	min	1.5	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL	300	min	12	horas		70	min

5 - LIFESTYLE MANAGEMENT & COMMUNICATION

ETICA DEPORTIVA	BLOQUE 1 - BIOLOGÍA EVOLUTIVA	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	¿De dónde venimos?	56	min	2	horas	TEST	10	min
¿Quiénes somos?	107	min	3	horas	TEST	10	min	
¿A dónde Vamos?	72	min	2,5	horas	TEST	10	min	
ETICA DEPORTIVA	BLOQUE 2 - DOPING y ASPECTO PSICOSOCIALES SALUD y FITNESS	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Cuestión de Ética	75	min	1	horas	TEST	10	min
	La hora de la Verdad	45	min	1,5	horas	TEST	10	min
	¿Qué está pasando?	60	min	2	horas	TEST	10	min
	ANEXO : La verdad sobre los controles	13	min	0,5	horas	-	-	-
SUBTOTAL		415	min	12	horas		60	min

6 - HEALTH AND SAFETY / HEALTH & FITNESS ASSESSMENT: COLLECTING AND ANALYSING INFORMATION

TRAUMATOLOGIA	BLOQUE 1 - SALUD y SEGURIDAD	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	El peligro de hacer pesas	15	min	0,5	horas	TEST	15	min
Tejido óseo y lesiones musculares	55	min	3	horas	TEST	15	min	
El hombro	50	min	3	horas	TEST	15	min	
La columna vertebral	80	min	2	horas	TEST	15	min	
Mecanismos de lesión y tratamiento	60	min	4	horas	TEST	15	min	
TRAUMATOLOGIA	BLOQUE 2 - LESIONES y TRATAMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Biomecánica y lesiones de cadera	53	min	3	horas	TEST	15	min
	Biomecánica y lesiones de rodilla	42	min	3	horas	TEST	15	min
	Lesiones de tobillo, muñeca y mano	32	min	3	horas	TEST	15	min
ANEXO: Enhancing Back Performance	120	min	4	horas	-	-	-	
SUBTOTAL		507	min	26	horas		120	min

MEDICIÓN CORPORAL	BLOQUE 1 - ANTROPOMETRIA	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Valoración de la Composición Corporal	92	min	3	horas	TEST	15	min
Grasa localizada, Biosignature modulation, Perímetros musculares	42	min	2	horas	TEST	15	min	
Somatotipo y talento genético	86	min	2	horas	DESARROLLO	60	min	
EXAMEN PRÁCTICO : Medición Corporal y Estudio Antropométrico						PRACTICA	180	min
SUBTOTAL		220	min	7	horas		270	min

ENTRENAMIENTO Y PROGRAMACIÓN

BLOQUE 1 - BASES DEL ENTRENAMIENTO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
					TIPO	TIEMPO*	
Historia del entrenamiento con pesas	70	min	3	horas	TEST	10	min
Impacto del Doping Sobre la Hipertrofia	25	min	1	horas	TEST	10	min
Entrenabilidad y Potencial Genético	62	min	2,5	horas	TEST	10	min
Entrenamiento funcional	39	min	1,5	horas	TEST	10	min
Supercompensación y sobreentrenamiento	40	min	2	horas	TEST	10	min
BLOQUE 2 - TEORIA y PROGRAMACIÓN	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Teoría del entrenamiento	100	min	3	horas	TEST	10	min
Principios básicos sobre entrenamiento	40	min	1,5	horas	TEST	10	min
Valoración funcional del Movimiento	64	min	2,5	horas	TEST	10	min
Diseños de programas de iniciación	57	min	2	horas	TEST	10	min
Ciencia vs Experiencia y Variables de Entrenamiento	57	min	2	horas	TEST	10	min
Indice de Prestación y Feedback Propioceptivos	54	min	2	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Estabilidad Estática - Dinámica					DESARROLLO	100	min
BLOQUE 3 - DIDÁCTICA, PERFIL RESISTENCIA, ESTIRAMIENTOS	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Didáctica en la programación del principiante	60	min	2,5	horas	TEST	10	min
Técnicas de estiramientos básicas y avanzadas	40	min	2	horas	TEST	10	min
Bases de física aplicada al entrenamiento	85	min	3	horas	TEST	10	min
Entrenamiento Basado en la Evidencia	90	min	3	horas	TEST	10	min
Aplicaciones Prácticas y Programación Decenal	90	min	3	horas	TEST	10	min
Estiramientos pasivos asistidos	32	min	1	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Estiramientos con Cliente					VIDEOS	100	min
BLOQUE 4 - EJEMPLOS PROGRAMACIÓN INTERMEDIO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Herramientas prácticas para el diseño de rutinas	43	min	2	horas	TEST	10	min
Principios del Breve Intenso Infrecuente	50	min	2	horas	TEST	10	min
1º macrociclo Principiante-Intermedio (Preparatorio)	87	min	3	horas	TEST	10	min
1º macrociclo Principiante-Intermedio (Fuerza-Hipertrofia)	105	min	3	horas	TEST	10	min
ANEXO : Calculador Volumen Entrenamiento (Excel)	20	min	1	horas	TEST	10	min
2º macrociclo Principiante-Intermedio (Fuerza)	82	min	3	horas	TEST	10	min
2º macrociclo Principiante-Intermedio (Hipertrofia)	65	min	2	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Diseño Rutinas	5	min	2	horas	DESARROLLO	180	min
BLOQUE 5 - ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR y EBT	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
Adelgazamiento y Actividad Aeróbica	81	min	3	horas	TEST	10	min
3º macrociclo Atleta Intermedio	62	min	2,5	horas	TEST	10	min
Especializaciones para Avanzados	25	min	1	horas	TEST	10	min
Poleas y Co-Contracción	19	min	0,5	horas	TEST	10	min
EXAMEN PRÁCTICO : Test Cardiovascular con Cliente					VIDEOS	100	min
BLOQUE 6 - TECNICAS AVANZADA y PREPARACIÓN ATLETICA	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
4º macrociclo Atleta Avanzado	95	min	3	horas	TEST	10	min
5º macrociclo Atleta Avanzado	49	min	2	horas	TEST	10	min
Loading y Deloading - GHR - Preparación Atletica	54	min	2	horas	TEST	10	min
BLOQUE 7 - PROGRAMACIÓN ANUAL	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
6º Macrociclo Culturismo Natural	100	min	2	horas	TEST	10	min
Nuestros 'primos' WL & PL y Continuum Series-Repeticiones	29	min	1	horas	TEST	10	min
Especialización Powerlifting	56	min	2	horas	TEST	10	min
1º Macrociclo Powerbuilding (Técnica, Fuerza, Potencia)	125	min	3,5	horas	TEST	10	min
2º Macrociclo Powerbuilding (Transición & Hipertrofia)	119	min	3,5	horas	TEST	10	min

	BLOQUE 8 - PREPARACIÓN AGONÍSTICA LOW CARB	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	El ciclo anabólico 'entrenamiento-atracón'	55	min	2	horas	TEST	10	min
	Preparación Low Carb 1º-2º-3º-4º Mesociclo	47	min	2	horas	TEST	10	min
	Weak Point : Masa y Puntos Carentes - 5º mesociclo	60	min	2	horas	TEST	10	min
	Calidad extrema e Inanición cunicular atenuada	65	min	2	horas	TEST	10	min
	BLOQUE 9 - ENTRENAMIENTO FEMENINO	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
	Dimorfismo entre hombres y mujeres	48	min	2	horas	TEST	10	min
	Entrenamiento y ciclo, celulitis, osteoporosis, embarazo.	72	min	2,5	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL		2623	min	94	horas		900	min

EMPREDIMIENTO	BLOQUE 1 - Marketing Digital y Emprendimiento	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	La importancia del Marketing Digital	30	min	1	horas	TEST	10	min
	El Branding	63	min	2	horas	TEST	10	min
	Diseño Gráfico	69	min	2	horas	TEST	10	min
	Vídeo Marketing	75	min	2,2	horas	TEST	10	min
	Copywriting	61	min	2	horas	TEST	10	min
	Inbound Marketing	57	min	2	horas	TEST	10	min
	Posicionamiento	92	min	2,5	horas	TEST	10	min
	Publicidad Digital	61	min	2	horas	TEST	10	min
	ANEXO : Herramientas Practicas	78	min	2	horas	TEST	10	min
SUBTOTAL		586	min	18	horas		90	min

PRACTICAS GIMNASIO	10 DIAS DE PRACTICAS EN ECN GYM PARTNER	GUIDED LEARNING HOURS		ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EVALUACIÓN		
						TIPO	TIEMPO*	
	Coordinación de actividades en la sala de entrenamiento polivalente.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Mantenimiento, planificación, gestión y control de la sala de EP	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Monitorización del entrenamiento.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Aplicación y adaptación de ejercicios al cliente.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Aspectos fundamentales del acondicionamiento físico.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Organización entrenamientos.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Colocación de las cargas y aspectos fundamentales.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
	Plan de emergencia y prevención para la actuación ante diferentes situaciones.	480	min	8	horas	TUTOR	-	-
SUBTOTAL		4800	min	80	horas		0	min

EXAMEN FINAL : 130 preguntas	7	min	6	horas	DESARROLLO	180	min
-------------------------------------	----------	------------	----------	--------------	-------------------	------------	------------

CURSO EXPERTO CULTURISMO NATURAL	GUIDED LEARNING HOURS	ESTIMATED TOTAL TIME (sin Examen)		EXAMENES	
SUBTOTAL	245	horas	445	horas	205 horas
TOTAL HORAS CERTIFICACIÓN	650				