



1. Supervisión técnica en musculación

El instructor acompaña una sentadilla con barra, controla la postura, la trayectoria del movimiento y la seguridad durante el esfuerzo.



2. Clase grupal de fitness cardiovascular

Actividad dirigida con música y movimientos coordinados para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la motivación y la participación grupal.



3. Fitness acuático y trabajo de equilibrio

Sesión de entrenamiento en piscina que utiliza la resistencia del agua para desarrollar fuerza, estabilidad, coordinación y control corporal.



4. Entrada en calor y flexibilidad

Grupo realizando ejercicios de movilidad y elongación antes del entrenamiento para preparar músculos y articulaciones y reducir riesgos.



5. Control de la frecuencia cardíaca

Uso de un reloj deportivo para observar pulsaciones e intensidad, datos útiles para adaptar el esfuerzo a los objetivos y condiciones del alumno.



6. Planificación de una sesión de entrenamiento

Elementos de trabajo utilizados para organizar ejercicios, cargas, tiempos, pausas, hidratación y seguimiento del progreso.



7. Entrenamiento adaptado para personas mayores

El instructor guía ejercicios de movilidad y flexibilidad respetando capacidades individuales, ritmo de ejecución y condiciones de seguridad.



8. Desarrollo de fuerza y masa muscular

Trabajo con barra orientado al fortalecimiento muscular, con atención a la técnica, la respiración, el rango de movimiento y la progresión de cargas.



9. Nutrición aplicada a la actividad física

Comida equilibrada con proteínas, hidratos de carbono y vegetales, vinculada con la recuperación, la energía y la composición corporal.



10. Diseño y explicación del programa de ejercicios

El entrenador comunica objetivos, secuencias y criterios de ejecución para que el alumno comprenda y realice el plan de forma organizada.