

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA: MÉTODOS PARA EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Al terminar la actividad el asistente podrá (descripción de objetivos de la actividad):

Dar a conocer la manera correcta y efectiva de mejorar la fuerza y aumentar la masa muscular.

Conocimientos previos necesarios:

No son necesarios

Acción formativa dirigida a:

Usuarios/as de la sala de musculación, miembros de la comunidad universitaria y público en general.  
A alumnos/as de grado que quieran convalidar ECTS por representación deportiva y/o proyección deportiva.

Temas a desarrollar:

- Concepto de fuerza
- Métodos de entrenamiento para el aumento de masa muscular
- Nutrición y suplementación
- Mitos

Metodología didáctica:

La acción formativa se impartirá online a través de la aplicación Teams en los días y horarios publicados.

Condiciones generales

La acción formativa cumple las siguientes condiciones generales: [http://www.cfp.upv.es/cond\\_gen?2](http://www.cfp.upv.es/cond_gen?2)

Organizadores:

Responsable de actividad	VICERRECTOR/A ALUMNADO, CULTURA Y DEPORTE
--------------------------	---

Coordinador	LARA GASPAR LÓPEZ
-------------	-------------------

Datos básicos:

Correo electrónico	lagaslo@upvnet.upv.es
--------------------	-----------------------

Tipo de curso	JORNADAS
---------------	----------

Estado	TERMINADO
--------	-----------

Duración en horas	3 horas presenciales
-------------------	----------------------

Dónde y Cuándo:

Dónde	INTERNET
-------	----------

Horario	TARDE
---------	-------

Observaciones al horario	11 de noviembre (miércoles) de 18 a 21h
--------------------------	---

Lugar de impartición	Esta acción formativa se impartirá online a través de la aplicación Teams en los días y horario publicados.
Fecha Inicio	11/11/20
Fecha Fin	11/11/20
<b>Datos de matriculación:</b>	
Matrícula desde	28/09/20
Inicio de preinscripción	28/09/20
Mínimo de alumnos	15
Máximo de alumnos	30
Precio	10,00 € - Alumni UPV PLUS o AAA UPV 10,00 € - Alumno UPV 10,00 € - Personal UPV 20,00 € - Público en general 10,00 € - Socio de Deportes UPV 10,00 € - Familiares 1er Grado de PAS y/o PDI (Mayores de edad) 5,00 € - Alumnado de Grado UPV
<b>Profesorado:</b>	
PÉREZ CÓRDOBA, JORGE	