

**SEGUNDA PROBA DO PROCESO SELECTIVO DUN MONITOR DEPORTIVO-ADESTRADOR A  
XORNADA PARCIAL**

**SUPOSTO PRÁCTICO:**

- a) Unha persoa de 26 anos acude ao ximnasio co obxectivo de mellorar a súa forza máxima do tren inferior. Elabore unha rutina co fin de satisfacer tal obxectivo.
  
- b) Desenvolva unha dieta na que a perda de masa muscular sexa mínima para un deportista de 185 cm e 85 kg de peso, que nuns meses participa nunha competición de 75 kg de peso corporal.