



JMI PRESENTA

---

**WORKSHOP**

**“DISEÑO DE ENTRENAMIENTO  
PARA SALA DE MUSCULACIÓN”**

**A CARGO DE FRANCO SARLI**

---



---

## DISERTANTE

Franco Sarli ([@fsarli](#))

## FECHA Y HORARIO

Domingo 23 de junio de 2024  
15 hs a 19 hs.

## MODALIDAD

Presencial y A Distancia

## CUPOS

Limitados

---



---

# TEMARIO

---



---

## TEMARIO

Nos vas a estar mandando antes de inicio del curso tu rutina de la sala de musculación. Tanto tu rutina personal, tanto la de tus alumnos si sos personal trainer. La rutina que vos quieras.

Vamos a estar analizando esta misma en base a intensidad, volumen, sobrecarga progresiva y administración de la fatiga.

Todo lo que necesite una rutina para optimizar el crecimiento muscular, lo vamos a estar analizando en el curso.

---



---

## TEMARIO

- Cómo y por qué crece el músculo
  - Sobrecarga Progresiva
  - Volumen
  - Intensidad
  - Fatiga
  - Distribución semanal del entrenamiento -
- Cómo elegir el volumen adecuado
- Selección inteligente de ejercicios
  - Rangos de repeticiones
  - Orden de ejercicios
  - Tiempos de descansos
  - Ejemplos de rutinas
-

---

**VALOR**

---

Presencial

## **Transferencia**

Matrícula: \$600 AR\$ +  
Pago \$30.000 AR\$

**TOTAL \$ 30.600 AR\$**

Presencial

## **Mercado Pago**

Matrícula: \$600 AR\$ +  
Pago \$30.000 AR\$

**TOTAL \$ 30.600 AR\$**

Presencial

## **GetNet**

Matrícula: \$600 AR\$ +  
Pago \$30.000 AR\$

**TOTAL \$ 30.600 AR\$**

---

## *En pesos Argentinos*

Distancia

### **Transferencia**

Matrícula: \$600 AR\$ +  
Pago \$25.000 AR\$

**TOTAL \$ 25.600 AR\$**

## *Extranjeros*

Distancia

### **PayPal**

Matrícula: \$6 U\$D +  
Pago \$100 U\$D

**TOTAL \$ 106 U\$D**

---

---

# MÉTODOS DE PAGO

---

## Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**



Solicitar link de pago a  
[info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)



Podés abonar hasta 3 cuotas  
sin interés con las siguientes  
tarjetas



Argentina  
NRO CUENTA.  
Banco SANTANDER  
CBU:  
0720519420000000809922  
CUIT: 33-71641659-9  
Titular: MAXMAT SRL  
Cuenta Corriente en Pesos  
N° Cta: 8099/2  
Sucursal: 0519



Link para abonar:  
<https://www.paypal.me/jmifitsrl>

Enviar el comprobante de pago  
a [info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)

Indicando:

- 1 - Nombre completo
  - 2 - Método de pago
  - 3 - Capacitación inscripta
-

---

**YA ESTÁS ANOTADO**

---

---

# CERTIFICACIÓN

---

---

Se entrega un certificado avalado por la  
**ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA +**  
**ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL** al finalizar el curso

Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.

---



## CONTACTO

[info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)

[www.jmifit.com](http://www.jmifit.com)

[www.instagram.com/jmifitoficial](https://www.instagram.com/jmifitoficial)

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277

---