



JMI PRESENTA

---

**CURSO**

**“PERSONAL TRAINER  
Y MUSCULACIÓN”**

**A CARGO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE  
JMI**

---



---

## **DISERTANTE**

Equipo Interdisciplinario de JMI



**DURACIÓN:5 MESES**

**MODALIDAD 100 %ONLINE**

---

---

# TEMARIO

---

---

## MÓDULO 1

- PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA SALUD
  - INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA I
  - INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA II
  - INTRODUCCIÓN A LA FISIOLÓGÍA: SISTEMAS ENERGÉTICOS
-

---

## MÓDULO 2

- INTRODUCCIÓN A LA FISIOLÓGÍA: MÉTODOS
  - CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES FUERZA - POTENCIA - RESISTENCIA
  - INTRODUCCIÓN A LA HIPERTROFIA
  - PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO I
-

---

## MÓDULO 3

- PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO II
  - PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO III
  - TEST DE EVALUACIÓN DE APTITUD FÍSICA
  - TÉCNICAS DE STRETCHING
-

---

## MÓDULO 4

- INTRODUCCIÓN AL RCP Y PRIMEROS AUXILIOS
  - PRÁCTICAS DE USO CORRECTO DE LOS PESOS LIBRES
  - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT
  - LESIONES DEPORTIVAS
-



---

## MÓDULO 5

- GIMNASIA LABORAL
  - PRÁCTICAS Y USO CORRECTO DE LAS MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN
  - PRIMERA EVALUACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICOS
  - MARKETING PARA ENTRENADORES PERSONALES
-

---

**VALOR**

---

*Extranjeros*

## **Distancia PayPal**

5 Cuotas de \$80U\$D

**TOTAL 400 U\$D**

---

---

# MÉTODOS DE PAGO

---



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

---