





JMI PRESENTA

# **MASTER DE PERSONAL TRAINER**

---

*Llevado a cabo por el Equipo Interdisciplinario de JMI*

PLAN DE ESTUDIO

## **DISERTADO POR**

Equipo Interdisciplinario de JMI

## **CUPOS**

Limitados

## **INFORMACIÓN**

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

A tu ritmo y a tu manera.



PRIMER CURSO

---

**“PERSONAL TRAINER  
ESPECIALIZADO EN SALUD”**

## **DISERTANTES**

Equipo Interdisciplinario de JMI

## **CUPOS**

Limitados

## **INFORMACIÓN**

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

28 clases de 3 horas c/clase

# TEMARIO

# TEMARIO

## EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI

- **Maximiliano Incarbone** licenciado en educación física. Creador intelectual de JMI

Disertantes:

- **Prof. Walter Alejandro Hindle** / *Entrenamiento Biomecánica - AFA alumnos con Asma  
AFA alumnos con sobrepeso y obesidad*
- **Dr. Miguel Resnik** *AFA alumnos con cardiopatías*
- **Prof. Carlos Lirio** / *AFA alumnos transplantados*
- **Prof. Cecilia Modo** / *AFA alumnos con diabetes*
- **Lic. Joaquin Aguilar** / *Fisiología del ejercicio*
- **Lic. Florencia Cutri** / *Nutrición aplicada al ejercicio*
- **Prof. Eduardo Quinteros** / *AFA adultos mayores*

# TEMARIO

- **TEMA DEL MÓDULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**
- **UNIDAD DIDÁCTICA 1:**
  - *Concepto de Salud*
  - *Conceptos de sedentarismo*
  - *Factores de riesgo*
  - *Factores que afectan el bienestar del individuo*
  - *Actividad física y ejercicio*
  - *Áreas de desarrollo del entrenador personal*



# TEMARIO

## TEMA DE MÓDULO 2: ANATOMÍA FUNCIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1: INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA

- *Concepto de anatomía*
- *Concepto de anatomía funcional*
- *Concepto de aparato locomotor*
- *Concepto de fisiología*

### UNIDAD DIDÁCTICA 2: APARATO LOCOMOTOR

- *Posición anatómica*
- *Planimetría:*
  - *Planos y ejes*
  - *Acciones en movimiento*
  - *Clasificación de los músculos según su movimiento*

# TEMARIO

## UNIDAD DIDÁCTICA 3: SISTEMA ÓSEO

- *Morfología:*
- *Estructura de los huesos*
- *División del sistema esquelético*
- *Clasificación de los huesos según su forma*
- *Huesos de la cabeza*
- *Huesos del tronco*
- *Hueso sacro*
- *Pelvis*
- *Tórax*
- *Huesos de las extremidades superiores*
- *Huesos de las extremidades inferiores*

## UNIDAD DIDÁCTICA 4: SISTEMA ARTICULAR

- *Articulaciones y movimiento:*
- *Definición*
- *Articulación*
- *Nombres de las articulaciones móviles*

# TEMARIO

## UNIDAD DIDÁCTICA 5: SISTEMA MUSCULAR

- *Fisiología muscular:*
- *Principales tipos de músculos del cuerpo humano*
- *Principales características y funciones del músculo esquelético*
- *Principales características y funciones del músculo liso*
- *Principales características y funciones del músculo cardíaco*
- *Clasificación de los tipos de músculos según su forma y disposición*
- *Función del tejido muscular*
- *Propiedades del tejido muscular*
- *Componentes del músculo esquelético*

# TEMARIO

- **UNIDAD DIDACTICA 6: METABOLISMOS Y SISTEMAS ENERGÉTICOS**
  - *Metabolismo energético durante el ejercicio*
  - *Sistema ATP-PC (fosfágeno) anaeróbico aláctico*
  - *Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica*
  - *Sistema aeróbico u oxidativo*
  - *Metabolismo en fisiología del ejercicio:*
    - *Respuestas y adaptaciones cardiocirculatorias*
    - *Respuesta nerviosa (humoral o mecánica)*
    - *Respuesta nerviosa central*
    - *Respuesta nerviosa refleja*
    - *Respuesta cardio-circulatoria (hidrodinámica)*
    - *Respuesta respiratoria (ventilatoria)*
- **→ La fatiga:**
  - ❖ *Tipos de fatiga*

# TEMARIO

## UNIDAD DIDÁCTICA 7: CUALIDADES FÍSICAS

- **Definición de cualidades físicas**
  
- **Fuerza:**
  - ❖ *Clasificación*
  
- **Potencia /velocidad:**
  - ❖ *Clasificación*
  
- **Resistencia:**
  - ❖ *Clasificación*
  
- **Flexibilidad:**
  - ❖ *Clasificación*
  
- *Factores de los que depende la fuerza absoluta del músculo.*
- *Tipo de fibras musculares.*
- *Como se reclutan las fibras musculares*
- *Efectos del entrenamiento de la fuerza*
- *Factores de los que depende la fuerza efectiva*

# TEMARIO

## TEMA DE MÓDULO 3: ENTRENAMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1: ENTRENAMIENTO

- *Hipertrofia muscular*
- *Definición*
- *Factores determinantes de la fuerza creciente del músculo*
- *Adaptaciones musculares*
- *Fases del entrenamiento*
- *Métodos indirectos determinación de la 1rm teórica fuerza*

# TEMARIO

## UNIDAD DIDACTICA 2: CUALIDADES FÍSICAS

- *❑ Factores que pueden influir en los resultados obtenidos*
- *❑ Intensidades de carga utilizados en el entrenamiento*
- *❑ Métodos de distribución de cargas*
- *❑ Principios del entrenamiento:*
  - *❖ Principio de unidad funcional*
  - *❖ Principio de multilateralidad*
  - *❖ Principio de sobrecarga y progresión*
  - *❖ Principio de periodización*
  - *❖ Principio de ordenamiento de los ejercicios*
  - *❖ Principio de especificidad*
  - *❖ Principio de variedad*

# TEMARIO

## UNIDAD DIDACTICA 3: PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO

- **Elementos indispensables para la programación de una planificación**
- *Diagnóstico y análisis*
- *Determinación de objetivos y normas de planificación*
- *Ejecución del entrenamiento*
- *Controles de entrenamiento y competencia*
- *Valoración*
- *Planificación programación y periodización*
- *Periodización*
  
- **Sesión de entrenamiento:**
- *Círculo cíclico*
- *Círculo lineal*
- *Rutinas divididas*
  
- **Partes de la sesión:**
- *Entrada en calor*
- *Tipos de calentamiento*
- *Parte principal o entrenamiento*
- *Recuperación*



# TEMARIO

## TEMA DE MÓDULO 4: ACTIVIDAD FÍSICA EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

### UNIDAD DIDACTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

- **Generalidades de las Actividades físicas adaptadas**
- *Concepto*
- *Clasificación*

### UNIDAD DIDACTICA 2: PREESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A PERSONAS CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

- *Prescripción de actividad física para adultos mayores*
- *Prescripción de actividad física para alumnos con diabetes*
- *Prescripción de actividad física para alumnos con obesidad*
- *Prescripción de actividad física para alumnos con trasplantados*
- *Prescripción de actividad física para alumnos con coronarios*
- *Prescripción de actividad física para alumnos con asma*



SEGUNDO CURSO

---

**“PERSONAL TRAINER  
Y MUSCULACIÓN”**

## **DISERTANTES**

Equipo Interdisciplinario de JMI

## **CUPOS**

Limitados

## **INFORMACIÓN**

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

20 clases de 3 horas c/clase

# TEMARIO

## EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI

- **Maximiliano Incarbone** licenciado en educación física. Creador intelectual de JMI

Disertantes:

- **Prof. Walter Alejandro Hindle** / *Entrenamiento Biomecánica - AFA alumnos con Asma  
AFA alumnos con sobrepeso y obesidad*
- **Dr. Miguel Resnik** *AFA alumnos con cardiopatías*
- **Prof. Carlos Lirio** / *AFA alumnos transplantados*
- **Prof. Cecilia Modo** / *AFA alumnos con diabetes*
- **Lic. Joaquin Aguilar** / *Fisiología del ejercicio*
- **Lic. Florencia Cutri** / *Nutrición aplicada al ejercicio*
- **Prof. Eduardo Quinteros** / *AFA adultos mayores*

# TEMARIO

## TEMA DEL MODULO 01: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- **Unidad Didáctica 1: Salud**
- *Concepto de salud*
- *Conceptos de sedentarismo*
- *Factores de riesgo*
- *Factores que afectan el bienestar del individuo*
- *Actividad física y ejercicio*
- *Áreas de desarrollo del entrenador personal*

# TEMARIO

## TEMA DEL MODULO 02: ANATOMÍA FUNCIONAL

### Unidad Didáctica 1: Introducción a la Anatomía:

- *Concepto de anatomía*
- *Concepto de anatomía funcional*
- *Concepto de aparato locomotor*
- *Concepto de fisiología*

### Unidad Didáctica 2: Aparato Locomotor.

- ● *Posición anatómica*
- ● *Planimetría*
- ☐ *Planos y ejes*
- ☐ *Acciones de movimiento*
- ☐ *Clasificación de los músculos según su movimiento*

## TEMARIO

### **Unidad Didáctica 3: Sistema Óseo**

- *Morfología*
- *Estructura de los huesos*
- *División del sistema esquelético*
- *Clasificación de los huesos según su forma*
- *Huesos de la cabeza*
- *Huesos del tronco*
- *Hueso sacro*
- *Pelvis*
- *Tórax*
- *Huesos de las extremidades superiores*
- *Huesos de las extremidades inferiores*

# TEMARIO

## **Unidad Didáctica 4: Sistema Articular.**

- ● *Articulaciones y movimiento*
- ○ *Definición*
- ○ *Clasificación*
- ○ *Nombres de las articulaciones móviles*

## **Unidad Didáctica 5: Sistema Muscular.**

- **Fisiología muscular**
- *Principales tipos de músculos del cuerpo humano*
- ☐ *Principales características y funciones del músculo esquelético*
- ☐ *Principales características y funciones del músculo liso*
- ☐ *Principales características y funciones del músculo cardíaco*
- ☐ *Clasificación de los tipos de músculos según su forma y disposición*
- ☐ *Función del tejido muscular*
- ☐ *Propiedades del tejido muscular*
- ☐ *Componentes del músculo esquelético*



# TEMARIO

## **Unidad Didáctica 6: Metabolismos y Sistemas Energéticos.**

- *Metabolismo energético durante el ejercicio*
  - *Sistema de atp-pc (fosfágeno) anaeróbico aláctico*
  - *Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica*
  - *Sistema aeróbico u oxidativo*
  - *Metabolismo en fisiología del ejercicio*
    - ❖ *Respuestas y adaptaciones cardiocirculatorias*
    - ❖ *Respuesta nerviosa (humoral o mecánica)*
    - ❖ *Respuesta nerviosa central*
    - ❖ *Respuesta nerviosa refleja*
    - ❖ *Respuesta cardio-circulatoria (hidrodinámica)*
    - ❖ *Respuesta respiratoria (ventilatoria)*
  
- *La fatiga*
  - ❖ *Tipos de fatiga*

## TEMARIO

### Unidad Didáctica 7: Cualidades Físicas.

#### ❑ Definición de cualidades físicas

#### ❑ Fuerza

❖ *Clasificación*

#### ❑ Potencia /velocidad

❖ *Clasificación*

#### ❑ Resistencia

❖ *Clasificación*

#### ❑ Flexibilidad

❖ *Clasificación*

❑ *Factores de los que depende la fuerza absoluta del músculo.*

❑ *Tipo de fibras musculares.*

❑ *Como se reclutan las fibras musculares*

❑ *Efectos del entrenamiento de la fuerza*

❑ *Factores de los que depende la fuerza efectiva*

# TEMARIO

## TEMA DEL MÓDULO 03: ENTRENAMIENTO

### Unidad Didáctica 1: Entrenamiento.

- *Hipertrofia Muscular*
  - ❑ *Definición*
  - ❑ *Factores determinantes de la fuerza creciente del músculo*
  - ❑ *Adaptaciones musculares*
  - ❑ *Fases del entrenamiento*
  - ❑ *Métodos indirectos determinación de la 1rm teórica fuerza*

### **Cualidades Físicas.**

- ❑ *Factores que pueden influir en los resultados obtenidos*
- ❑ *Intensidades de carga utilizados en el entrenamiento*
- ❑ *Métodos de distribución de cargas*
- ❑ *Principios del entrenamiento, Principio de unidad funcional, Principio de multilateralidad, Principio de sobrecarga y progresión, Principio de periodización, Principio de ordenamiento de los ejercicios, Principio de especificidad y Principio de variedad.*

# TEMARIO

## **Unidad Didáctica 2: Programación y periodización de Entrenamiento.**

- *Elementos indispensables para la programación de una planificación*
  - ☐ *Diagnóstico y análisis*
    - ☐ *Determinación de objetivos y normas de planificación*
    - ☐ *Ejecución del entrenamiento*
    - ☐ *Controles de entrenamiento y competencia*
    - ☐ *Valoración*
    - ☐ *Planificación programación y periodización*

## **Unidad Didáctica 2: Programación y periodización de Entrenamiento**

- ☐ *Periodización*
- ☐ *Sesión de entrenamiento*
  - ❖ *Círculo cíclico*
  - ❖ *Círculo lineal*
  - ❖ *Rutinas divididas*
- ☐ *Partes de la sesión*
  - ❖ *Entrada en calor*
  - ❖ *Tipos de calentamiento, Parte principal o entrenamiento y Recuperación*



TERCER CURSO

---

**“PERSONAL TRAINER  
ESPECIALIZADO EN PROGRAMACIÓN  
PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA”**

**NIVEL 1**

## ***DISERTANTES***

---

Guido Ferrari

## ***CUPOS***

---

Limitados

## ***INFORMACIÓN***

---

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

12 clases, 2 horas c/clase

## TEMARIO

1. Estructura y función de los sistemas nervioso, muscular y esquelético.
2. Estructura y función del sistema cardiorrespiratorio
3. Bioenergética
4. Biomécanica
5. Respuestas y adaptaciones al entrenamiento de la fuerza.
6. Respuestas y adaptaciones al entrenamiento de resistencia aeróbica.
7. Psicología del ejercicio, planteo de objetivos y motivación. Ayudando al cliente a cambiar.

## TEMARIO

8. Evaluación en el ámbito del fitness.
9. La entrada en calor.
10. Técnica de los ejercicios de fuerza.
11. Diseño de programas para el desarrollo de la fuerza.
12. Diseño de programas para el entrenamiento aeróbico.
13. Diseño de programas y técnica para la pliometría y la velocidad.
14. El negocio del entrenamiento personal.





CUARTO CURSO

---

**“PERSONAL TRAINER  
ESPECIALIZADO EN PROGRAMACIÓN  
PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA”**

NIVEL 2

## **DISERTANTES**

Guido Ferrari

## **CUPOS**

Limitados

## **INFORMACIÓN**

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

12 clases, 2 horas c/clase

## TEMARIO

- Nutrición aplicada al entrenamiento de la fuerza
- Aspecto psicológicos para el entrenamiento de la fuerza.
- Prevención de lesiones.
- Técnica correcta de los movimientos de los ejercicios de peso libre.
- Parte práctica





CUARTO CURSO

---

**“PERSONAL TRAINER  
ESPECIALIZADO EN FÚTBOL”**

## **DISERTANTES**

G.A. Fútbol

## **CUPOS**

Limitados

## **INFORMACIÓN**

### **MODALIDAD**

100% A distancia

### **DURACIÓN**

19 clases, 2 hora c/clase

# TEMARIO

## MÓDULO 1: ENTRENAMIENTO

● Evaluaciones ● Fuerza ● Resistencia ● Flexibilidad ● Metodología ● Planificación

## MÓDULO 2: PSICOLOGÍA

● Bases de Psicología Aplicada ● Concentración ● Autoconfianza ● Cohesión grupal ● Liderazgo ●

Motivación ● Control presiones ● Más una clase de psicopatología y otra de tercera edad

# TEMARIO

## MÓDULO 3: PRIMEROS AUXILIOS

- Fundamentación sobre la importancia de los Primeros Auxilios en el Deporte, focalizado en Fútbol
- Signos vitales (Pulso, temperatura, respiración y Tensión Arterial)
- Heridas más comunes y su desinfección
- Hemorragias: clasificación y formas de detenerlas
- Lesiones articulares, musculares y en ligamentos, con sus primeros auxilios (calambres, desgarros, dislocaciones o luxaciones, esguinces, lesiones en rodilla, cabeza y cuello)
- Fracturas (causas, síntomas y tratamiento)
- Activación del SEM (Sistema de emergencias Médicas)
- Emergencias Médicas (convulsiones, pérdida de conocimiento y muerte súbita)
- Reanimación cardiopulmonar (RCP): RCP Básico (sólo de manos), RCP en adultos, niños y bebés, RCP completo (Personal de Salud), Uso del DEA (Desfibrilador externo automático)

# TEMARIO

## MÓDULO 4: INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS FUTBOLÍSTICOS

- Funciones y características por puesto ● Conceptos tácticos básicos según las funciones y características
- Pase y recepción ● Conducción, aceleración y desaceleración ● Coordinación, reacción, treno y gambeta con pelota ● Análisis del alumno futbolista para su mejora ● Planificación



# TEMARIO

## MÓDULO 5: NUTRICIÓN

- Nutrición. Definiciones. Generalidades. Implicancia en la salud y el ambiente. Diferentes tipos de patrones alimentarios. Alimentación omnívora, vegetariana, vegana. Plan de alimentación, dieta, menú, preparaciones, alimentos, nutrientes. Alimentos naturales, orgánicos, procesados, ultraprocesados. Alimento light, dietético, enriquecido, fortificado. Actualidad en nutrición general y deporte. Rotulado de alimentos.
- Macronutrientes: Definición, clasificación, funciones. Hidratos de carbono. Proteínas. Grasas. Fuentes alimentarias. Agua. Micronutrientes: Definición, clasificación, funciones. Fuentes alimentarias.
- Grupos de alimentos. Aporte de principales macro y micronutrientes. Guías alimentarias para la población argentina. Distribución diaria de comidas y formas de preparación.
- Cocina en vivo
- Evaluación antropométrica. Antropometría del futbolista. Parámetros de referencia. Objetivos de composición corporal. Estrategias nutricionales según objetivos.
- Requerimientos de energía y macronutrientes en fútbol. Alimentación del futbolista. Timing. Alimentación habitual, pre y post competencia. Estrategias prácticas. ● Suplementación en fútbol.

## TEMARIO

### MÓDULO 6: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

● Sistema nervioso ● Metabolismo ● Aparato cardiovascular ● Planimetría, planos y ejes de movimiento ● Cintura escapular ● Pelvis ● Análisis de las demandas fisiológicas en el fútbol ● Anatomía y biomecánica y aplicada al fútbol

### MÓDULO 7: MARKETING

### MÓDULO 8: ENTRENAMIENTO E INCONVENIENTES

# ***VALOR TOTAL DEL MASTER***

---





## Transferencia

En Pesos Argentinos

Matrícula: 6 AR\$

1 pago de 300.000 AR\$

---

**TOTAL 300.600 AR\$**

## PayPal

En Dólares

Matrícula: 6 U\$D

1 pago de 300 U\$D

---

**TOTAL 306 U\$D**



## Transferencia

En Pesos Argentinos

Matrícula: 6 AR\$

4 pago de 80.000 AR\$

---

**TOTAL 320.600 AR\$**

# ***MÉTODOS DE PAGO***

---



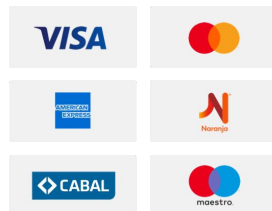
Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**



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



Podés abonar hasta 3 cuotas  
sin interés con las siguientes  
tarjetas



Argentina  
NRO CUENTA.  
Banco SANTANDER  
CUBU:  
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**  
**[administracion@jmifit.com](mailto:administracion@jmifit.com)**

---

**Indicando**

Nombre completo

Método de pago

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**