



CURSO

"ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y HIIT"

12 AÑOS CONSECUTIVOS CAPACITANDO CON EL MEJOR EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE PROFESIONALES RECONOCIDOS A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

PLAN DE ESTUDIO

INFORMACIÓN

DURACIÓN

3 MESES

MODALIDAD

100% ONLINE

DISERTANTE

Jorge Brambati

TEMARIO

UNIDAD 01

- Salud y Fitness contemporáneo
- Definición de Fitness y sus componentes
- Los contenidos a trabajar en una clase
- Entrenamiento funcional. Definición, historia, características, utilización en el deporte
- HIIT. Definición, características, objetivos
- Sistema muscular: Tipos de músculos. Tipos de fibras musculares. Tipos de contracciones. Cadenas musculares. Core.

TEMARIO

UNIDAD 02

- Sistema articular. Clasificaciones de articulaciones. Movimientos que realizan
- Sistema óseo. Funciones. Tipos de huesos. Accidentes óseos
- Definición y fundamentos de la entrada en calor
- Capacidades condicionales y coordinativas
- Tipos de ejercicios. Naturales y contruidos. Estáticos y dinámicos. De suspensión, inestables y tridimensionales o multiplanares

TEMARIO

UNIDAD 03

- Organización de secuencias de ejercicios según los objetivos a cumplir. Cómo planificar un circuito con o sin variantes
- Los ejes temáticos a considerar al momento de armar un Circuito
- Método intervalado: tipos de circuitos y sus variantes. Circuito aeróbico, de fuerza o mixto. Para principiantes, intermedios o avanzados. Tipos de variantes
- Otros métodos de entrenamiento intervalado. Tábata y cross training.
- Flexibilidad: Métodos de entrenamiento y FNP
- Evaluación postural: escoliosis, lordosis, cifosis, hiper lordosis, hiper cifosis, patologías de pie y rodilla. Cómo detectarlas y trabajarlas.

VALOR DEL CURSO

MODALIDAD
ONLINE

ARS 96.000
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$288.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

“Entrenamiento funcional y HIIT”



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

Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas sin
interés con las siguientes tarjetas



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Entrenamiento funcional y HIIT"

Enviar el comprobante de pago

a : **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

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777