



**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”



TRANSFERENCIA  
BANCARIA

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

VISA



CABAL



# 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](mailto:info@jmifit.com)

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

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

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777