



CURSO

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

NIVEL 1

PLAN DE ESTUDIO

INFORMACIÓN

DURACIÓN

3 MESES

MODALIDAD

100% ONLINE

DISERTANTE

Guido Ferrari

TEMARIO

1. Estructura y función de los sistemas nervioso, muscular y esquelético
2. Estructura y función del sistema cardiorrespiratorio
3. Bioenergética
4. Biomecánica
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
8. Evaluación en el ámbito del fitness



TEMARIO

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.



VALOR DEL CURSO

MODALIDAD
ONLINE

ARS 96.000
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$288.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

“Personal trainer especializado en programación para el desarrollo de la fuerza - Nivel 1”



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

“Personal trainer especializado en programación para el desarrollo de la fuerza - Nivel 1”

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