



CURSO

“PERSONAL TRAINER Y MUSCULACIÓN”

PLAN DE ESTUDIO

INFORMACIÓN

DURACIÓN

5 MESES

MODALIDAD

100% ONLINE

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI

TEMARIO

MÓDULO 01

Presentación e introducción a la salud

Introducción a la Anatomía I

Introducción a la Anatomía II

Introducción a la Fisiología: Sistemas energéticos

MÓDULO 02

Introducción a la Fisiología: métodos

Capacidades físicas condicionales: fuerza - potencia - resistencia

Introducción a la hipertrofia

Programación y periodización del entrenamiento I

TEMARIO

MÓDULO 03 Programación y periodización del entrenamiento II
Programación y periodización del entrenamiento III
Test de evaluación de aptitud física
Técnicas de stretching

MÓDULO 04 Introducción al RCP y primeros auxilios
Prácticas de uso correcto de los pesos libres
Entrenamiento funcional y HIIT
Lesiones deportivas



TEMARIO

MÓDULO 05

Gimnasia laboral

Prácticas y uso correcto de las máquinas de musculación

Primera evaluación de contenidos teóricos

Marketing para entrenadores personales

VALOR DEL CURSO

MODALIDAD
ONLINE

ARS 160.000
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$480.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Personal trainer y musculación"



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



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Personal trainer y musculación"

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