



CURSO

"DISEÑO DE ENTRENAMIENTO PARA SALA DE MUSCULACIÓN"

PLAN DE ESTUDIO

INFORMACIÓN

MODALIDAD

100% ONLINE

DISERTANTE

Franco Sarli

TEMARIO

JMIFITOFICIAL

Nos vas a estar mandando antes de inicio del curso tu rutina de la sala de musculación. Tanto tu rutina personal, tanto la de tus alumnos si sos personal trainer. La rutina que vos quieras.

Vamos a estar analizando esta misma en base a intensidad, volumen, sobrecarga progresiva y administración de la fatiga.

Todo lo que necesite una rutina para optimizar el crecimiento muscular, lo vamos a estar analizando en el curso.



TEMARIO

- Cómo y por qué crece el músculo
- Sobrecarga Progresiva
- Volumen
- Intensidad
- Fatiga
- Distribución semanal del entrenamiento
- Cómo elegir el volumen adecuado
- Selección inteligente de ejercicios
- Rangos de repeticiones
- Orden de ejercicios
- Tiempos de descansos
- Ejemplos de rutinas



VALOR DEL CURSO

MODALIDAD
ONLINE

ARS 80.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

“Diseño de entrenamiento para sala de musculación”



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

"Diseño de entrenamiento para sala de 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