

CÁRDIO MUSCULAÇÃO



DURAÇÃO: 25h **U.C:** 5 TPTEF e TPDT / 5 TPTD Geral

PROMOFITNESS.COM

Ao longo dos últimos anos, e de acordo com as novas tendências do mercado, os profissionais da área do exercício e saúde encontram oportunidades de concretizarem e desenvolverem as suas competências em contextos de Ginásios e Health Clubs. Sendo os níveis de concorrência bastante evidentes, cada vez mais exige formação técnica e elevada qualidade aos profissionais neste domínio.

Este curso de Musculação irá abranger um conjunto diversificado de temas nomeadamente avaliação inicial e definição de objectivos individuais, princípios e planeamento do treino, prescrição do exercício e programas.

Acreditamos que este Curso de Formação irá corresponder aos interesses e necessidades de profissionais competentes e atualizados.

5 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo), Componente Geral e 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a).

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. MÓDULO I

1.1 Origem do treino de força muscular e seus benefícios

2. MÓDULO II

2.1 Triagem de alunos / Avaliação Inicial

2.2 Populações especiais

2.3 Instruir o aluno iniciado

3. MÓDULO III

3.1 Análise cinesiológica de exercícios

3.2 Ensino/aprendizagem de exercícios

3.3 Factores que influenciam o potencial de força

4. MÓDULO IV

4.1 Elaboração de um programa de treino

4.2 Endurance e Flexibilidade

5. MÓDULO V

5.1 Princípios de treino

5.2 Trabalho em máquinas e Técnicas de alta intensidade

5.3 Organização e gestão da sala de musculação

5.4 Mitos relacionados com o treino da força

6. MÓDULO VI

6.1 Avaliação

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

