

CROSS TRAINING SPECIALIST



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 15h **U.C:** 3 TPTEF e TPDT / 3 TPTD Geral

Formação que visa o ensino teórico e prático de uma metodologia eficaz, com a abordagem exaustiva no ensino da execução dos exercícios fundamentais, bem como na planificação e organização de variados planos de treino. É uma excelente ferramenta para treinadores, instrutores, personal trainers e atletas que queiram potenciar o seu rendimento e atingir patamares elevados na performance física. O Cross Training conta com cada vez mais adeptos e seguidores, não só pela sua dinâmica mas também pela eficácia que demonstra no aumento da capacidade física de quem o pratica. Como metodologia que pode ser aplicada sem dependência de um Health-Club, é ideal para esta nova tendência de treinar em qualquer lugar a qualquer hora. Nesta formação o aluno aprenderá a planificar, estruturar e ensinar, os exercícios mais adequados à condição física e objetivos dos seus atletas/alunos. Com instruções simples, correções posturais e verbais, ficará com as ferramentas necessárias para de forma segura poder aplicar em si, nos seus atletas/alunos. Após esta formação o aluno terá a capacidade de adaptar qualquer exercício e treino a qualquer população especial.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo) componente Geral e 3 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. INTRODUÇÃO AO CROSS TRAINING

- 1.1. Objetivos
- 1.2. Será que isto é para mim?

- 1.3. Metodologia
- 1.4. 3 Pilares
- 1.5. Nutrição / Suplementação

2. ANATOMIA E FISILOGIA

- 2.1. Aspectos Fundamentais
- 2.2. Regras Básicas
- 2.3. Articulações
- 2.4. Movimentos Base

3. PROGRAMAS DE TREINO

- 3.1. Iniciado
- 3.2. Intermédio
- 3.3. Avançado
- 3.4. Adaptado a Desportos

4. EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

- 4.1. Deadlift
- 4.2. Squat
- 4.3. Press
- 4.4. Clean

5. ESTRUTURAÇÃO DE UMA AULA

- 5.1. Organização do espaço
- 5.2. Escolha dos equipamentos
- 5.3. Gestão de tempo
- 5.4. Controlo/observação da turma

6. CASOS PRÁTICOS

- 6.1. Crianças
- 6.2. Idosos
- 6.3. Obesos
- 6.4. Sedentários

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)

