

PERSONAL TRAINER



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 30h **U.C:** 6 TPTEF e TPDT / 6 TPTD Geral

O curso de personal trainer vai mostrar-lhe como criar primeiras sessões de treino práticas, seguras, progressivas e simples com os melhores movimentos de musculação, de treino funcional e as técnicas de mobilidade mais eficazes, porque as pessoas tem pouco tempo para treinar. Criando posteriormente metodologias de treino adaptadas às necessidades mas sempre com base nos Princípios do Treino, porque **RESULTADOS = MOTIVAÇÃO**. E fechamos o circuito com formas de controlar o processo de treino através de um bom registo de treino. As pessoas estão cansadas de ser enganadas com suplementos milagrosos, equipamentos especiais e “receitas” de treino. Precisamos adicionar valor ao mercado. Só assim podemos combater o abandono do exercício físico e as fracas taxas de retenção dos ginásios. Com essa base criamos um curso de personal trainer para formar profissionais que não se limitem a avaliar e prescrever exercício, porque assim não se consegue criar um negócio sólido no trabalho business to consumer ou business to business.

6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo), Componente Geral e 6 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. Biomecânica / Cinesiologia aplicada ao Treino Funcional
2. Triagem de Alunos e Primeiras Sessões de Treino
3. Importância de registo do Treino
4. Treino Funcional: Peso do Corpo, Fitball, Cabos, Elásticos, Remo, entre outros
5. Musculação com Barras e Halteres
6. Mobilidade / Alongamentos
7. Metodologia do Treino
8. Princípios do Treino
9. Intensidade como Chave dos Resultados Personalizados
10. Supervisão no Treino Personalizado

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)

