

# TREINO FUNCIONAL PARA JOVENS ATLETAS



**DURAÇÃO: 15h /// UNIDADES DE CRÉDITO: 03**

PROMOFITNESS.COM

Os bons hábitos adquirem-se de pequenino. E como o número de lesões no desporto jovem, tem vindo a aumentar, a musculação e uma adequada preparação física, são uma forte base para evitar lesões, proteger as articulações, melhorar força, resistência e flexibilidade, aumentando o potencial do jovem atleta. Seja um atleta de uma modalidade de endurance, de um desporto individual ou coletivo, todos beneficiarão de um bom programa de treino de força e uma adequada estimulação das principais vias energéticas.

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 de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Treino com o peso do corpo como base de intervenção
2. Criação de um conjunto base de movimentos
3. Como incorporar o treino de força numa sessão de treino
4. Ensino da técnica de exercício

5. Programação do treino de jovens
6. Os melhores movimentos de musculação
7. O crosstraining na melhoria do rendimento do jovem atleta
8. Como fomentar músculos mais fortes, mais resistentes, mais flexíveis
9. O treino físico nas aulas de educação física
10. O desenvolvimento físico e psicológico
11. Criar programas individualizados de treino
12. Segurança nos treinos
13. Técnica – Intensidade – Endurance
14. Os melhores movimentos de musculação
15. Programas específicos para várias modalidades desportivas

## 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)

**PROMOSPORTS**  
POWERED BY PROMOFITNESS

