

## CURSO DE **PT HIIT**



O Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), apesar de já ser usado há muitos anos no treino de atletas, tem sido cada vez mais referenciado como uma mais-valia para a população em geral, por ser considerado um treino bastante eficaz. Têm-se conseguido resultados muito positivos ao nível do controle e/ou redução ponderal, imagem corporal e resistência física, usando um período de tempo mais curto que o treino contínuo e de longa duração, o que o torna numa ferramenta bastante atrativa, quer do ponto de vista da eficácia, quer até do ponto de vista da motivação. No entanto será necessário dominar e perceber bem este conceito, assim como a sua aplicação, por forma a usarmos esta excelente ferramenta de forma segura e eficaz.

### OBJETIVOS

- Entender o método HIIT, sabendo das suas mais valias, suas limitações e cuidados a ter
- Adequar/adaptar a cada cliente, as diferentes variáveis deste método
- Aplicar este tipo de treino, sentindo-se seguro no seu uso

### O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 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. Conceito de HIIT

#### 1.1. Bases teóricas do HIIT

#### 1.2. Origem e desenvolvimento do método

#### 1.3. Enquadramento e adaptação do HIIT como “ferramenta de performance” em atletas e aplicabilidade à população em geral

#### 1.4. Vantagens e desvantagens do HIIT

#### 1.5. HIIT e o conceito “Super” efeito EPOC (Mito ou Realidade?)

### 2. Protocolos HIIT

#### 2.1. Manipulação de variáveis

#### 2.2. Manipulação das variáveis (em especial as intensidades) ao tipo de cliente

### 3. Protocolos e interligação com modalidades

### 4. HIIT vs Circuit Training

#### 4.1. PT individual

#### 4.2. PT small group

### 5. Construção, Planeamento e Aplicação de Treinos HIIT

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

## PREÇOS

Taxa de Inscrição

**35 EUR**

Valor do Curso

**160 EUR**

Descontos  
(não acumuláveis)

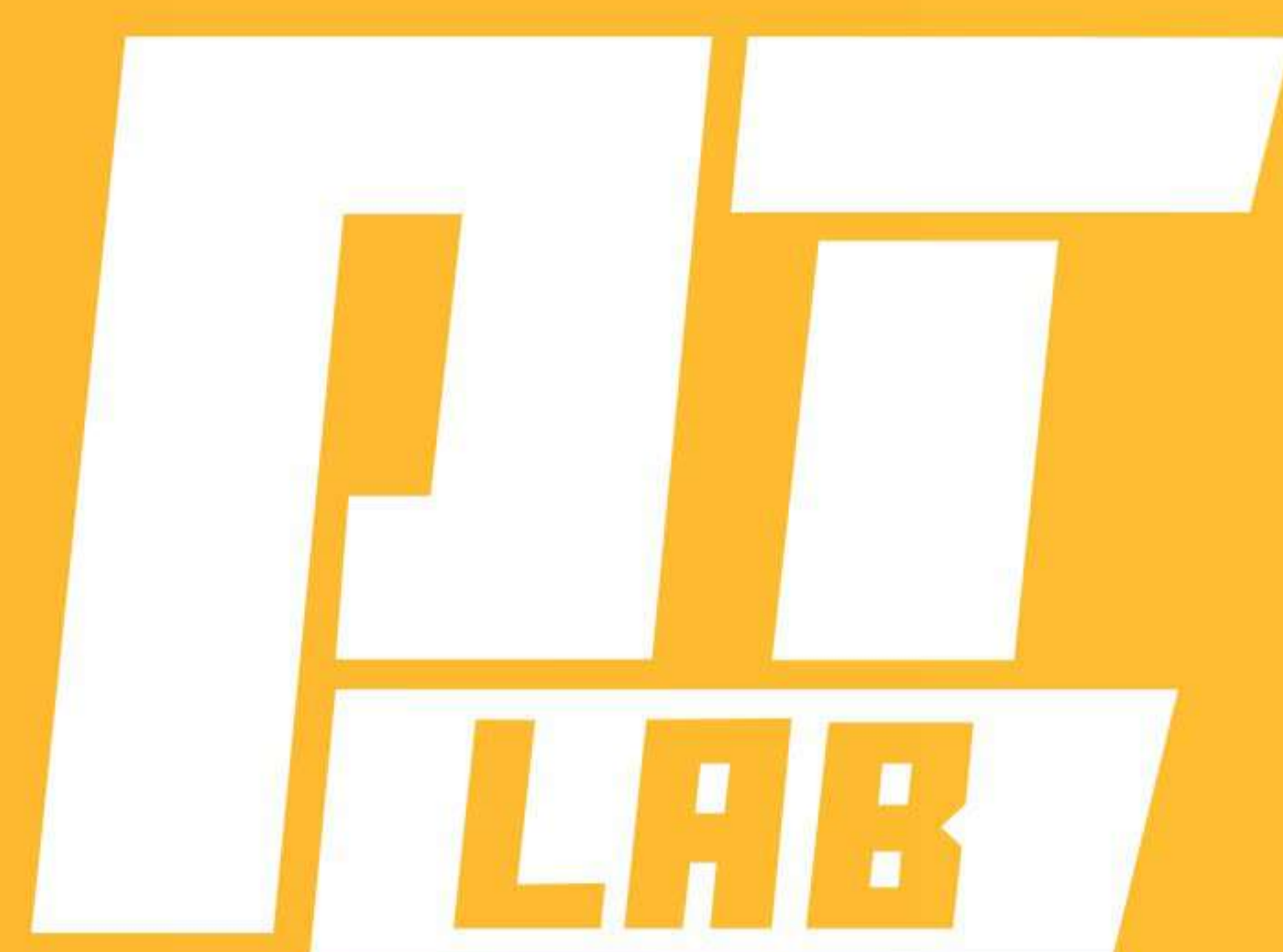
**15%** - ex alunos da Promofitness

**10%** - grupos de 3 pessoas

**10%** - portadores do Cartão Jovem

**20%** - habitantes de Madeira ou Açores  
(mediante comprovativo de viagem  
para os dias da formação)


**20%** - habitantes no estrangeiro  
(mediante comprovativo de viagem  
para os dias da formação)



*PROMOFITNESS*

INSCRIÇÕES EM:  
**WWW.PROMOFITNESS.COM**

 [INFO@PROMOFITNESS.COM](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS