

## CURSO DE **PERSONAL TRAINER**



As pessoas contratam um treinador por 3 grandes razões: falta de disciplina, falta de método e auto-controlo. Esta formação de personal trainer irá demonstrar como criar as 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 têm pouco tempo para treinar. Criando posteriormente metodologias de treino adaptadas às necessidades mas sempre com base nos Princípios do Treino, porque **RESULTADOS = MOTIVAÇÃO**. Terminaremos o circuito com formas de controlar o processo de treino através de um bom registo de treino.

### OBJETIVOS

- Ser capaz de criar primeiras sessões de treino práticas, seguras, progressivas e simples com os melhores movimentos de musculação, de treino funcional e das técnicas de mobilidade
- Ser capaz de criar metodologias de treino adaptadas às necessidades com base nos Princípios do Treino
- Formas de controlar o processo de treino através de um bom registo de treino

### O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 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. Alongamentos
  - 6.1. Descrição
  - 6.2. Objetivos
  - 6.3. Vantagens
  - 6.4. Contra-indicações
7. Métodos de Avaliação de Treino
  - 7.1. Avaliação Subjectiva da Carga de Esforço
  - 7.2. Avaliação Comparativa entre Treinos para Progressão de Intensidade
8. Princípios do Treino
  - 8.1. Inserção dos exercícios funcionais
  - 8.2. Séries, Repetições e Descanso
9. Intensidade como Chave dos Resultados Personalizados
10. Supervisão no Treino Personalizado

### LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

COIMBRA

VILA REAL

BRAGA

UISEU

ALGARVE

### PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 EUR**

Valor do Curso **250 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**



**WWW.PROMOFITNESS.COM**



**INFO@PROMOFITNESS.COM**



**222 081 418  
916 982 815**



**PROMOFITNESS**



**PROMOFITNESS.LDA**



**COMPANY/PROMOFITNESS**



**PROMOFITNESS**