

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

37 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



WWW.PROMOFITNESS.COM



INFO@PROMOFITNESS.COM



**222 081 418
916 982 815**



PROMOFITNESS



PROMOFITNESS.LDA



COMPANY/PROMOFITNESS



PROMOFITNESS