

CROSS TRAINING SPECIALIST



Cross Training Specialist é uma formação que visa o ensino teórico e prático de uma metodologia eficaz, com a abordagem exaustiva no ensino da execução dos exercícios fundamentais, bem como na planificação e organização de variados planos de treino. É uma excelente ferramenta para treinadores, instrutores, personal trainers e atletas que queiram potenciar o seu rendimento e atingir patamares elevados na performance física.

O Cross Training conta com cada vez mais adeptos e seguidores, não só pela sua dinâmica mas também pela eficácia que demonstra no aumento da capacidade física de quem o pratica. Como metodologia que pode ser aplicada sem dependência de um Health-Club, é ideal para esta nova tendência de treinar em qualquer lugar a qualquer hora.

OBJETIVOS

Nesta formação o aluno aprenderá a ensinar, corrigir e adaptar os movimentos da modalidade, conseguindo assim, adequar os mesmos à condição física e objetivos dos seus atletas/alunos. Passando por aulas modelo, diversas formas de dar feedback e uma abordagem de como construir os treinos, o aluno vai adquirir conhecimentos fundamentais para a construção, leccionamento e liderança das suas aulas.

Após esta formação o aluno terá a capacidade de adaptar qualquer exercício e treino a qualquer população especial.

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 TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor/a Técnico/a)
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Introdução ao Cross Training

- 1.1. Objetivos
- 1.2. Será que isto é para mim?
- 1.3. Metodologia
- 1.4. 3 Pilares
- 1.5. Nutrição / Suplementação

2. Anatomia e Fisiologia

- 2.1. Aspetos Fundamentais
- 2.2. Regras Básicas
- 2.3. Articulações
- 2.4. Movimentos Base

3. Programas de treino

- 3.1. Iniciado
- 3.2. Intermédio
- 3.3. Avançado
- 3.4. Adaptado a Desportos

4. Exercícios Fundamentais

- 4.1. Deadlift
- 4.2. Squat
- 4.3. Press
- 4.4. Clean

5. Estruturação de uma aula

- 5.1. Organização do espaço
- 5.2. Escolha dos equipamentos
- 5.3. Gestão de tempo
- 5.4. Controlo/observação da turma

6. Casos Práticos

- 6.1. Crianças
- 6.2. Idosos
- 6.3. Obesos
- 6.4. Sedentários

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

VILA REAL

COIMBRA

BRAGA

UISEU

ALGARVE

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

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS