

CURSO DE **TREINO EM SUSPENSÃO**



O Treino em Suspensão, nasceu com o exigente programa de treino dos Seals da marinha dos EUA, para que os seus soldados pudessem treinar em qualquer lugar e mantivessem uma condição física de excelência, com um único aparelho, fácil de transportar e que permitisse o maior número de exercícios possível assim como a progressão do próprio treino está indicado tanto para o treino individual ou em grupo e baseia-se no treino de força e da propriocepção, recrutando as principais estruturas “core” e promovendo a estabilização das articulações em todos os exercícios, proporcionando resultados espectaculares em todos os indivíduos, independentemente da sua condição física de base. Este sistema transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável. Os utilizadores escolhem o nível de dificuldade dos exercícios simplesmente fazendo variar a posição do próprio corpo. Neste curso teórico-prático, os alunos aprendem que os princípios do treino em suspensão estão na base deste valioso método de treino para a performance desportiva e o fitness em geral. Seguem-se as normas de segurança, as várias pegas e suportes, as técnicas de base, e suas variantes e adaptações para o treino de força e a flexibilidade, a comunicação e a motivação assim como os esquemas de treino com as suas variantes, aplicadas principalmente ao treino individual e em Grupo.

OBJETIVOS

- Benefícios do treino em suspensão
- Compreender e aplicar os 3 princípios para mudar a intensidade do TRX®
- Compreender e aplicar os procedimentos para usar o TRX® em segurança
- Saber como progredir ou regredir consoante o nível básico do aluno
- Ser capaz de elaborar um circuito de treino em suspensão

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

MÓDULO I

1. Princípios biomecânicos do Treino em Suspensão

MÓDULO II

2. Regras de Segurança para o Treino em Suspensão

MÓDULO III

3. Técnica (componentes críticas) de exercícios de Treino em Suspensão

MÓDULO IV

4. Progressões pedagógicas de exercícios de Treino em Suspensão

MÓDULO V

5. Biblioteca de Exercícios

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

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS