



Promofitness

Certificado de Formação Profissional

A Promofitness, certifica que Nuno Guilherme de Jesus Caeiro de Abreu, contribuinte n.º 173509134, com o cartão de cidadão n.º 10066593, com residência na Rua Agostinho, 4420-009 GONDOMAR, frequentou de 20-07-2013 a 28-07-2013, com a duração total de 30 horas presenciais, o Curso de Formação Profissional.

Personal Trainer

tendo obtido a classificação final de **18 valores – Muito Bom**, numa escala de Mau a Muito Bom.

Porto, 27 de Agosto de 2013

Certificado

IPDJ 6321047 | 6 U.C.

PF1808 | 2013



A Direção



(Nuno Sousa)

ÁREA DE FORMAÇÃO - DESPORTO

Estrutura Programática do Curso

PROGRAMA

1. Anatomia Funcional	6. Alongamentos
2. Biomecânica / Cinesilogia aplicada ao Treino Funcional	7 Métodos de Avaliação de Treino
3. Body Training	7.1 Avaliação Subjectiva da Carga de Esforço
4. Cargas Adicionais para melhorar a funcionalidade	7.2 Avaliação Comparativa entre Treinos para Progressão de Intensidade
4.1 Barras	8. Triagem e Primeiras Sessões de Treino
4.2 Bandas Elásticas	9. Comunicar de forma eficaz
4.3 Fitball	
5. Protocolos de Treino	
5.1 Inserção dos exercícios funcionais	
5.2 Séries, Repetições e Descanso	

Nota Final 18

COMPETÊNCIAS

Este certificado auferê as seguintes competências ao seu titular:

- Capacidade para ministrar sessões de Personal Training.
- Promover e desenvolver atividades sazonais relacionadas com Personal Training em clubes, ginásios, convenções, eventos outdoor, entre outros.