

HIIT – Treino Intervalado de Alta Intensidade

15 a 30 de setembro 2024 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sirlene Souza Medina

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

Esta formação foi cuidadosamente elaborada para capacitar treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos com o conhecimento e as capacidades necessárias para planear e implementar programas de treino HIIT, ou seja, de Treino Intervalado de Alta Intensidade, para diferentes atletas, promovendo a sua motivação e para o seu desenvolvimento integral.

Ao longo da formação, os participantes poderão encontrar ferramentas que poderão transferir para as suas práticas profissionais diárias.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 4 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Temática	Duração
1	<ul style="list-style-type: none">• Protocolos Avançados de Treino HIIT: Tabata, Timed Circuits, EMOM	2h30
2	<ul style="list-style-type: none">• Aplicações de HIIT para Redução de Gordura Corporal e Melhoria da Composição Corporal	2h30
3	<ul style="list-style-type: none">• Monitorização de Intensidade e Recuperação em Treino HIIT	2h30
4	<ul style="list-style-type: none">• Adaptações Cardiovasculares e Metabólicas do Treino HIIT	2h30

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15 a 30 de setembro de 2024

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

AValiação e Certificado

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de setembro de 2024.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Sirleni Souza Medina

Treinadora de atletismo (Curso CBAT Nível 1) com larga experiência na prescrição de treino em ginásio, nomeadamente treino funcional, HIIT, treino para idosos, hidroginástica adaptada e ginástica para a terceira idade. Destaca-se pelas abordagens personalizadas, visando não apenas a aptidão física, mas também o bem-estar emocional e social. Como instrutora e mentora, compartilha o seu conhecimento em diversas formações, inspirando outros profissionais a adotarem práticas centradas no aluno.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

