

INTRODUÇÃO À MODALIDADE HYROX

FUNDAMENTOS, METODOLOGIA E ESTRUTURA COMPETITIVA

15 de setembro a 15 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ALEXANDRE RIBEIRO

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O HYROX tem-se afirmado internacionalmente como uma das modalidades de fitness competitivo com maior crescimento, combinando corrida e exercícios funcionais num formato padronizado e acessível a diferentes níveis de praticantes.

A especificidade das suas provas exige que os profissionais do exercício físico compreendam não apenas a estrutura competitiva da modalidade, mas também as exigências fisiológicas, técnicas e metodológicas inerentes ao processo de preparação dos praticantes.

Esta formação pretende proporcionar aos Técnicos de Exercício Físico conhecimentos fundamentais sobre o HYROX, abordando a sua organização competitiva, os exercícios oficiais e os princípios gerais do treino aplicados à modalidade.

Ao longo da formação, os participantes adquirirão competências que lhes permitirão compreender as exigências do HYROX e estruturar programas de treino adequados aos diferentes perfis de praticantes. No final da formação, os participantes estarão aptos a compreender a lógica competitiva do HYROX e a aplicar os princípios fundamentais do treino na preparação de praticantes desta modalidade.

OBJETIVOS

- Compreender a estrutura e organização da modalidade HYROX
- Conhecer os exercícios oficiais que compõem a competição
- Identificar as exigências físicas e fisiológicas da modalidade
- Reconhecer as competências determinantes para o desempenho em HYROX
- Compreender os princípios gerais de preparação do atleta
- Identificar estratégias metodológicas aplicáveis ao treino de praticantes de HYROX

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico
- Personal trainers
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

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

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

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 as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Conhecer o HYROX • História e evolução do HYROX • Conceito e filosofia do HYROX • Estrutura competitiva • Categorias, divisões e formatos de prova • Regulamento geral e critérios de participação	2h
2	As 8 estações oficiais de HYROX • Caracterização dos exercícios oficiais • SkiErg • Sled Push e Sled Pull • Burpee Broad Jump • Row Ergometer • Farmer Carry • Sandbag Lunges • Wall Balls • Exigências técnicas e erros frequentes	2h
3	Princípios de treino no HYROX • Capacidades físicas determinantes • Exigências fisiológicas da modalidade • Força, potência e resistência muscular • Princípios gerais da preparação do atleta • Considerações metodológicas para o planeamento do treino	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de setembro a 15 de outubro 2026

(6 horas)

FORMADOR**Alexandre Ribeiro**

Técnico de Exercício Físico com experiência na preparação física e no treino funcional aplicado ao desempenho desportivo. Ao longo do seu percurso tem acompanhado praticantes de diferentes níveis de experiência, desenvolvendo programas de treino orientados para a melhoria da força, resistência e capacidade funcional. Desenvolve igualmente atividade na formação de profissionais do exercício, promovendo uma abordagem baseada na evidência científica e na aplicação prática dos princípios do treino às novas tendências do fitness competitivo, incluindo o HYROX.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.



**Entidade
Formadora
Certificada
dgert**