

PLANEAMENTO DO TREINO EM CROSS TRAINING

Da Programação à Monitorização

1 a 30 de setembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

João Pereira

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O sucesso de um programa de Cross Training não depende apenas da intensidade dos treinos ou da variedade dos exercícios. Um planeamento estruturado e uma periodização adequada são determinantes para maximizar o desempenho, promover adaptações positivas, prevenir a fadiga excessiva e reduzir o risco de lesão.

Esta formação pretende dotar os participantes de conhecimentos fundamentais para planear, organizar e monitorizar programas de treino em Cross Training, compreendendo as exigências fisiológicas da modalidade e aplicando diferentes modelos de periodização de acordo com os objetivos e o perfil dos praticantes.

Ao longo da formação serão abordados os princípios essenciais do planeamento do treino, a construção de ciclos de treino, a organização das sessões e as estratégias de monitorização da carga, proporcionando ferramentas práticas que permitam desenvolver programas mais seguros, eficazes e ajustados às necessidades de diferentes populações.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais do planeamento e da periodização do treino aplicados ao Cross Training.
- Identificar as exigências fisiológicas da modalidade e a sua influência na organização do processo de treino.
- Aplicar diferentes modelos de periodização em função dos objetivos e das características dos praticantes.
- Estruturar programas de treino, organizando microciclos, mesociclos e sessões de treino de forma coerente.
- Monitorizar a carga de treino e ajustar a programação de acordo com a evolução, recuperação e adaptação dos praticantes.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Estudantes das áreas do exercício e ciências do desporto
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de setembro 2026

(10 horas)

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	Fundamentos do Planeamento do Treino em Cross Training <ul style="list-style-type: none"> • Características e exigências do Cross Training • Exigências fisiológicas da modalidade • Sistemas energéticos predominantes • Capacidades físicas determinantes • Perfil do praticante • Princípios fundamentais do planeamento do treino • Avaliação inicial e definição de objetivos 	3h
2	Planeamento e Periodização do Treino <ul style="list-style-type: none"> • Princípios da periodização • Modelos de periodização (linear, não linear e por blocos) • Construção de macrociclos, mesociclos e microciclos • Organização semanal do treino • Planeamento de sessões e WODs • Progressão da carga de treino 	3h
3	Monitorização e Ajustamento dos Programas de Treino <ul style="list-style-type: none"> • Monitorização da carga interna e externa • Controlo da fadiga e recuperação • Escalas subjetivas de esforço (RPE) e outros indicadores • Ajustamento da programação em função da evolução dos praticantes • Estudos de caso • Exemplos práticos de planeamento para diferentes objetivos (saúde, performance, composição corporal e competição) 	4h

AVALIAÇÃO

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

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES

João Pereira

Personal Trainer com mais de 10 anos de experiência no setor do fitness. Ao longo do seu percurso profissional, desenvolveu atividade em ginásios, health clubs e estúdios de treino personalizado, acompanhando clientes com diferentes objetivos e necessidades.

A sua experiência permitiu-lhe aprofundar conhecimentos nas áreas da adesão ao exercício físico, acompanhamento de praticantes e construção de relações de confiança que promovem a continuidade da prática. Tem particular interesse pelas estratégias que contribuem para melhorar a experiência do cliente e aumentar o seu compromisso com programas de exercício físico a longo prazo.

Possui formação complementar em treino funcional, musculação, prescrição do exercício e promoção da saúde, colaborando regularmente em projetos de desenvolvimento profissional e promoção de boas práticas no setor do fitness.

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.

