

# **CURSO DE TREINAMENTO DE FORÇA APLICADO À HIPERTROFIA**

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

## **PROPOSTA DE PARCERIA**

Se a sua equipe está em dúvida e confusa sobre o que funciona e o que não funciona para ganhos de massa muscular com a musculação?! Ou apenas precisa se atualizar sobre aspectos do treinamento para hipertrofia no treinamento de força!?

**Me dá 2 minutinho e escuta a minha proposta!**

**EMENTA DO CURSO:** Este curso visa trazer as bases da fisiologia neuromuscular e do treinamento físico, com ênfase nas atualizações científicas acerca das variáveis e métodos do treinamento de força para o obtenção e otimização da hipertrofia muscular à praticantes de musculação, em especial ao público adulto, sem o uso de esteroides anabolizantes.

## **O QUE ESTE CURSO TEM DE ESPECIAL**

- ❖ Curso está baseado na Ciência com mais de 140 artigos atualizados
- ❖ Linguajar simples, com exemplos práticos e sem "rodeios" – 100% teórico
- ❖ O curso acontece exclusivamente com o Professor Tiggemann – Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS com várias publicações, Professor da Univates (Lajeado) e da FSG (Caxias do Sul), Experiência na área fitness por mais de 10 anos e a mais de 4 anos com canal no YouTube e nas redes sociais
- ❖ Curso ministrado em várias academias e cidades tendo uma avaliação muito positiva dos participantes (nos consulte para indicações)
- ❖ Credibilidade aos conteúdos ministrados sem marketing enganoso e sem o "sucô"
- ❖ Certificado de curso livre de 6 horas logo após sua conclusão
- ❖ Preço compatível com o mercado e negociável conforme o seu contexto
- ❖ O conteúdo do curso conta com:
  - Respostas neuromusculares agudas e crônicas
  - Princípios do Treinamento Físico e as variáveis do Treinamento de Força
  - Variáveis determinantes da Hipertrofia: séries, repetições, carga, frequência semanal, uso de repetições máximas, intervalo, velocidade, escolha e ordem dos exercícios, amplitude de movimento
  - Outros aspectos determinantes: Treinamento Concorrente, Métodos Avançados, Planejamento e Periodização, e outros aspectos

## ORGANIZAÇÃO

Duração: de 6 horas, podendo ser realizado em 2 turnos ou em turno único com 2 paradas

Dia e horários a combinar – preferencialmente aos finais de semana e feriados

Cabe ao local oferecer o ambiente confortável e com cadeira aos participantes, sendo necessário uma parede clara para projeção do material – material multimídia por nossa conta (notebook e data show)

## INVESTIMENTO

O valor será definido a partir do número de participantes, mediante orçamento.

\* *Treinamentos fora da região do Vale do Taquari, adicionar o custo de uma diárida de hotel e deslocamento (a combinar)*

## CONTATOS/INFORMAÇÕES:

- 📞 Prof. Tiggemann – (51) 99919-6271
- ✉️ E-mail: [prof.tiggemann@gmail.com](mailto:prof.tiggemann@gmail.com)
- 🌐 Site: [www.proftiggemann.com.br](http://www.proftiggemann.com.br)

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

*Equipes bem treinadas elevam o padrão do atendimento e fortalecem  
a retenção e a satisfação dos alunos!*