

1. **INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL**
  - 1.1 ANTES DE FUNCIONAL O TREINAMENTO É FÍSICO
  - 1.2 FUNÇÃO ARTICULAR E PADRÕES MOTORES
  - 1.3 A PREPARAÇÃO FÍSICA DESPORTIVA NAS ACADEMIAS
  - 1.4 NOSSO CONCEITO
2. **O MOVIMENTO HUMANO**
  - 2.1 APARELHO LOCOMOTOR
  - 2.2 A RESPOSTA FISIOLÓGICA DEPENDE DA RESPOSTA MECÂNICA
  - 2.3 A IMPORTÂNCIA DA AUTONOMIA DE CADA ARTICULAÇÃO PARA UM MOVIMENTO GLOBAL
3. **ENTENDER PARA ATENDER**
  - 3.1 PADRÃO MOTOR: DESCONSTRUIR PARA RECONSTRUIR
  - 3.2 MOVIMENTO FLUIDO: MENOS DOR, MAIS PERFORMANCE
4. **FUNÇÃO ARTICULAR: PREPARAÇÃO ESPECIAL**
  - 4.1 VERTENTE FISIOLÓGICA-PEDAGÓGICA
  - 4.2 SISTEMA MOBILIDADE ESTABILIDADE
  - 4.3 ANÁLISE, INTERVENÇÕES E PROGRESSÃO SUSTENTADA
5. **DESENVOLVIMENTO POR PADRÃO MOTOR**
  - 5.1 PUXAR
  - 5.2 EMPURRAR
  - 5.3 DOMINÂNCIA DE JOELHO
  - 5.4 DOMINÂNCIA DE QUADRIL
  - 5.5 FORÇA DE CORE
6. **TREINAMENTO DE FORÇA**
  - 6.1 FORÇA: MÃE DE TODAS AS CAPACIDADES FÍSICAS
  - 6.2 ESTRUTURA NEUROMOTORA
  - 6.3 CONSTRUINDO FORÇA
    - 6.3.1 FORÇA PURA
    - 6.3.2 RESISTÊNCIA DE FORÇA
    - 6.3.3 HIPERTROFIA
  - 6.4 PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO: INDIVIDUALIDADE, ADAPTAÇÃO E SOBRECARGA
    - 6.4.1 TESTE DE CARGA MÁXIMA
    - 6.4.2 MANIPULAÇÃO DE VARIÁVEIS
      - 6.4.2.1 AMPLITUDE ARTICULAR
      - 6.4.2.2 TEMPO DE CONTRAÇÃO
      - 6.4.2.3 TEMPO DE REPOUSO
      - 6.4.2.4 INCREMENTO DE CARGA
    - 6.5 PERIODIZAÇÃO
7. **INICIAÇÃO AO TREINAMENTO DE POTÊNCIA**
  - 7.1 QUANDO INICIAR O TREINAMENTO DE POTÊNCIA?
  - 7.3 MÉTODOS E IMPLEMENTOS
    - 7.3.1 ARREMESSOS: MEDBALL
    - 7.3.2 PLIOMETRIA
    - 7.3.3 KETTLEBELL
      - 7.3.1 DEAD SWING
      - 7.3.2 SWING
      - 7.3.3 CLEAN
      - 7.3.4 SNATCH
  - 7.4 LEVANTAMENTOS OLÍMPICOS
    - 7.4.1 TAREFAS DE TRANSFERÊNCIA
    - 7.4.2 SNATCH
    - 7.4.3 CLEAN&JERK
8. **TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE**

8.1 JUSTIFICATIVAS

8.2 EPOC: PONTO-CHAVE

8.3 APRIMORAMENTO DOS SISTEMAS DE FORNECIMENTO ENERGÉTICO

**9. DEMANDAS ATUAIS AO PROFISSIONAL DO EXERCÍCIO**

9.1 HIPERTENSÃO

9.2 DISLIPIDEMIAS

9.3 LESÕES OSTEOARTICULARES

9.4 CÂNCER E EXERCÍCIO FÍSICO

**10. TREINAMENTO E DESTREINAMENTO: DO SEDENTÁRIO AO AVANÇADO**

10.1 CRITÉRIOS DE ANÁLISE

10.2 PROGRESSÕES SUSTENTADAS

