

MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING

Disciplina	C/H
Anatomia Sistema Músculo Esquelético	20 h.
Psicologia do Esporte	10 h.
Avaliação da Aptidão e Performance	20 h.
Treinamento Funcional	20h.
Bioquímica Aplicada ao Exercício	20 h.
Metodologia e Prescrição das Habilidades Motoras	20 h.
Metodologia e Prescrição do Treinamento para Hipertrofia Muscular II	20 h.
Metodologia e Prescrição do Treinamento de Flexibilidade	20 h.
Adaptação Cardiovascular ao Exercício	20 h.
Bioestatística	10 h.
Metodologia da Pesquisa Científica e Seminários de Monografia	10 h.
Metodologia e Didática do Ensino Superior	10 h.
Metodologia e Prescrição do Treinamento	20 h.
Treinamento Desportivo	20 h.
Adaptação Neuromuscular ao exercício	20h.
Metodologia e Prescrição do Treinamento de Força e Potência	20 h.
Cinesiologia	20 h.
Metodologia e Prescrição do Treinamento de Resistência Muscular	20h.
Metodologia e prescrição do treinamento para Idosos Crianças e Adolescentes	
Metodologia e Prescrição do Treinamento Cardiorrespiratório	20h.