

Módulo Avançado de Preparação Física

Cidade: Itajaí / SC

Data: 28 a 30/08/2015

Horário: Das 8hs às 18hs

Conteúdo:

- Desenvolvimento atlético do jogador a longo prazo
- Periodização do treinamento
- Avaliação e treinamento aeróbico para o tenista
- Velocidade e Agilidade
- Flexibilidade
- Aplicação prática da força e potência para tenistas
- Monitoramento da carga de trabalho
- Rotinas de treinamento
- Desenvolvimento de habilidades motoras essenciais para os tenistas

Palestrante: Mark Caldeira

Local:

Itamirim Clube de Campo

Rua José Gall, 1106 – Carvalho – Itajaí / SC.

Tel.: (47) 3341-9200

Valores:

Filiados: R\$ 250,00 - (2 parcelas de R\$ 125,50)

Não filiados: R\$ 340,00 - (2 parcelas de R\$ 170,00)

O pagamento é através de depósito bancário:

Banco Itaú

Ag: 0740 | Conta Corrente: 66.927-0

CESAR KIST E CD LTDA ME.

CNPJ: 08.679.865/0001-38

Após realizar o depósito, enviar um e-mail para hugo.castro@cbtenis.com.br, aos cuidados do Depto de Capacitação com o comprovante do depósito, nome completo, endereço, telefones, e-mail e o nome da cidade que se realizará o curso. Quando se tratar de filiação, especificar.

Antes de efetuar o depósito, confirmar via telefone se há vagas disponíveis

Informações e inscrições:

Hugo de Castro: hugo.castro@cbtenis.com.br

Tel.: (11) 2039-1700

FILIAÇÃO AO DEPARTAMENTO DE CAPACITAÇÃO DA CBT:

R\$ 200,00 à vista ou em 2 vezes

PRÉ-REQUISITOS MÓDULO PREPARAÇÃO FÍSICA

- ✓ Aprovação nos Módulos ABC ou Nível 1 (exceção para preparadores físicos)

Patrocinadores:



INFORMAÇÃO SOBRE OS CURSOS DE MÓDULOS AVANÇADOS CBT

- ✓ É composto de 5 Módulos de 25 horas cada um e correspondem ao Nível 3 da ITF.
- ✓ Os Módulos são independentes e podem ser realizados separadamente.
- ✓ Divisão dos Módulos: Tática/Metodologia; Biomecânica; Planificação/ Desenvolvimento; Preparação Física e Psicologia.
- ✓ Nos cursos de psicologia e preparação física serão aceitos profissionais especializados nestas áreas.

Atenção: O Departamento de Capacitação se reserva no direito de adiar o curso até 3 dias antes da data, caso não haja o mínimo de 15 inscritos. Nesse caso todos serão avisados.

Patrocinadores:
