



CURSO DE TREINAMENTO DE FORÇA APLICADO À HIPERTROFIA

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

PROPOSTA DE PARCERIA

Se você ou 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!?

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 a 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 3 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 "suco"
- 📖 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



PROF. TIGGEMANN

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

ORGANIZAÇÃO

Data: 13/abril/2025 - domingo

Horário: 8:30 às 12:00 e das 13:00 às 15:00

Local: Academia da Soges/ProLife – Rua Tiradentes, 318 – Centro, Estrela/RS

Custo:

Inscrição individual: R\$ 120,00 estudante de graduação (anexar comprovante de matrícula) e R\$ 150,00 profissionais e praticantes (usar QR Code ao lado)



Inscrição em grupo: valores de inscrição idênticos ao individual, sendo que em grupos de 5 ou mais participantes, desconto progressivo de 5 a 20% - Ex.: 5 participantes 5% de desconto sobre o valor total, 12 participantes 12%, e assim sucessivamente até o limite de 20% para grupos de 20 ou mais inscritos.

Cada participante deve realizar sua inscrição individual e descrever o nome da sua academia ou grupo. O pagamento deve ser efetuado pelo responsável em valor único: tratar diretamente com o Prof. Tiggemann com prazo até dia 7/abril (segunda-feira).

Pagamentos via Pix – chave: prof.tiggemann@gmail.com

CONTATOS/INFORMAÇÕES:

Prof. Tiggemann – (51) 99919 6271

Graziela Draghetti – (51) 99647 5880

E-mail: prof.tiggemann@gmail.com

Page: www.proftiggemann.com.br

📞 Estamos a sua disposição para sanar qualquer dúvida 📞

A qualidade dos seus serviços e o sucesso de sua carreira dependem da qualidade do conhecimento que você adquire!