

Cross Training

Coach Deborah Povoleri

CF Level 2 - Weightlifting Esp. @deborahpovoleri

Este seminário fornece formação básica sobre os princípios e os movimentos fundamentais Cross Training.

Está estruturado para atender dois objetivos:

- 1. Fornecer aos participantes o conhecimento para melhor usar os métodos por si mesmos; e
- 2. Fornecer aos participantes uma educação inicial e básica para começar a treinar outros com método Cross Training

Programa

Este seminario proporciona educación introductoria sobre los principios y movimientos fundamentales de Cross Training.

Está estructurado para cumplir dos objetivos:

- 1. Proporcionar a los asistentes el conocimiento para utilizar mejor los métodos por sí mismos; y
- 2. Proporcionar a los asistentes una educación inicial y básica para comenzar a capacitar a otros con los método de Cross Training.

Agenda

Dia 1 Dia 2

10:00-14:00 Apresentação Metodologia

Condicionamento Metabólico
Training 1

14:00 - 15:30 Almoço

Ginástica Training 2

Dia 1 Conclusão

19:30

10:00-14:00

Levantamento de Peso Parte 1 Training 3

14:00 - 15:30 Almoço

Levantamento de Peso Parte 2 Training 4

Dia 2 Conclusão

19:30



Deborah Povoleri

Personal Trainer, Coach L-2 CrossFit, Esp. Weightlifting

Brasil CREF/RJ 10.160G Portugal TEF 121201 IEFP F680801/2019

Com mais de 18 anos de experiência no mercado do Fitness, já treinou pessoas em diversas cidades do Brasil, Canada e Portugal.

Contactos e Redes Sociais:

Telemóvel: +351 917 760 342 @deborahpovoleri

F-mail: deharshnoveleri@icloud.com

https://www.instagram.com/deborahpovoleri/?hl=pt

https://www.facebook.com/workshophard/

Globo.com

https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/

Canal YouTube

https://www.youtube.com/channel/UC-fdKTGZ10XwxvKDJqS7uFA?view_as=subscriber