



HOLMES PLACE
ACADEMY

CRONOGRAMA

Entidade	Holmes Place Training Academy	
Formação	Functional Trainer	Nº Acção
Cód. CNP/ Area	8 1 3 - Desporto	1
Local	Holmes Place Quinta da Fonte	Nº Horas
		50

Laboral	X		
Pós Laboral			
DE:	8	Julho	2019
A:	24	Julho	2019

8 de Julho (2ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Cadeias Cineticas	4,0h	ACA/ QDF	Sara Costa

9 de Julho (3ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Metodologias e Planeamento de treino funcional	4,0h	ACA/ QDF	Edgar Borja

10 de Julho (4ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Metodologias e Planeamento de treino funcional	4,0h	ACA/ QDF	Edgar Borja

11 de Julho (5ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Metodologias e Planeamento de treino funcional	4,0h	ACA/ QDF	Edgar Borja

12 de Julho (6ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Metodologias e Planeamento de treino funcional	4,0h	ACA/ QDF	Edgar Borja

15 de Julho (2ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Bola Medicinal	4,0h	ACA/ QDF	

16 de Julho (3ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Plataformas Instáveis	4,0h	ACA/ QDF	

17 de Julho (4ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Bandas & Elásticos	4,0h	ACA/ QDF	

18 de Julho (5ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Kettlebells	4,0h	ACA/ QDF	

19 de Julho (6ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Treino em suspensão	4,0h	ACA/ QDF	

22 de Julho (2ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Introdução ao CrossTraining	4,0h	ACA/ QDF	

23 de Julho (3ªf)					
Módulo	Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador
	13h-17h	Introdução ao CrossTraining	4,0h	ACA/ QDF	

24 de Julho (4ªF)					
Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador	
13h-14h30	Teste Teórico Escrito	1,5h	ACA/ QDF	Edgar Borja	
14h30 - 17h30	Teste Prático	0,5h	ACA/ QDF	Edgar Borja	

25 de Julho (5ªF)					
Horário	Descrição de módulo	Duração	Local	Formador	
14h - 17h	Teste Prático	0,5h	ACA/ QDF	Edgar Borja	