

**CURSO**  
**TREINAMENTO FUNCIONAL: BASES TEÓRICAS E APLICAÇÕES PRÁTICAS**  
**Questões dirigidas**

Imprima essa folha, leia atentamente as questões abaixo e responda-as com base no conteúdo apresentado no curso. Essa material não tem caráter avaliativo, mas ajudará você a reforçar o aprendizado sobre o tema.

1. Descreva o conceito científico de treinamento funcional:

---

---

---

---

---

2. Na organização macro de uma sessão de treinamento, 3 blocos (ou pilares) são fundamentais. Cite quais são esses blocos e o que pode ser trabalhado em cada um deles:

---

---

---

---

---

3. O treinamento funcional usa o treinamento resistido (de força) como uma de suas principais ferramentas, porém com progressão pela estratégia da complexidade. Cite, pelo menos, 5 possibilidades de aumento da complexidade:

---

---

---

---

---

4. Considerando o clássico exercício "supino com barra", cite diferentes exemplos de como aumentar a complexidade nesse exercício (ex. supino com kettlebell):

---

---

---

---

---

5. Com base no que foi apresentado no curso, prescreva um circuito para alunos iniciantes:

---

---

---

---

---

6. Com base no que foi apresentado no curso, prescreva um circuito para alunos intermediários:

---

---

---

---

---

7. Com base no que foi apresentado no curso, prescreva um circuito para alunos avançados:

---

---

---

---

---

8. Quais capacidades físicas podem ser estimuladas diante do uso das características de complexidade citadas abaixo:

Movimentos multissegmentares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Movimentos multiplanares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Instabilidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alta velocidade de execução: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aciclicidade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dupla tarefa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_