

Cursos da Exos, Brasil Performance Mentorships, acontecem em setembro; inscrições abertas com desconto especial

Líder mundial em soluções de performance, a Exos realiza cursos no Brasil em parceria com a 4PERFORM, empresa brasileira referência no segmento. Com inscrições abertas, descontos chegam a até 30%.

22/08/2016 15:26:46

No mês de setembro, acontece mais uma edição do Exos Brasil Performance Mentorships, série de cursos para profissionais da área esportiva ministrados pela líder em soluções integradas de performance para atletas de elite e profissionais. As 3 fases do curso serão realizadas em conjunto com a parceira educacional da Exos no Brasil, a 4PERFORM, e ministrados em Alphaville, no município de Barueri. As inscrições estão abertas e com descontos por tempo limitado.

Atualmente os cursos da Exos são oferecidos em mais de 15 países e em sete idiomas. No Brasil, eles acontecem apenas uma vez ao ano e são os mais disputados pelos profissionais que buscam conhecimento técnico da ciência do esporte e que desejam aplicar as metodologias do sistema de treinamento que coloca e mantém os melhores atletas do mundo nos níveis mais altos de performance. Podem participar do curso preparadores físicos, personal trainers, fisioterapeutas e profissionais ligados à área de fitness e esportes.

Criada por Mark Verstegen, a Exos atualmente trabalha com as seleções de futebol da Alemanha e dos EUA, com franquias da NBA, MLS, NFL, com o Comitê Olímpico da China e até o Exército dos EUA.

O Exos Brasil Performance Mentorships é dividido em três fases. A fase 1 acontece de 15 a 18 de setembro e é uma introdução ao sistema e metodologia da Exos. Durante quatro dias, o aluno fará uma imersão no curso e aprenderá como melhorar seu nível de conhecimento e aumentar os níveis de performance dos seus clientes. Passando por uma combinação de aulas teóricas e práticas, ele vai experimentar o sistema completo de treinamento da EXOS, com ênfase em foco mental, nutrição, movimento e recuperação. O aluno que desejar pode incluir o certificado FMS (Functional Movement Screen) na fase 1.

A fase 2, que acontece de 22 a 25 de setembro, oferece a oportunidade de aumentar o

conhecimento do aluno sobre a teoria e aplicação do sistema EXOS de treinamento. Nela, a Exos ensinará como o aluno deve aplicar testes e avaliações nos clientes e ainda terá a oportunidade de liderar uma sessão de treino com o sistema EXOS.

Já na fase final (3), realizada de 29 de setembro a 2 de outubro, os professores da Exos fazem um aprofundamento da compreensão teórica aplicada do aluno com ênfase no desenvolvimento da performance de elite.

Para a fase 1 ou 2, o curso terá um investimento de \$1,550 (USD – dólares), valor com 15% de desconto em relação ao ano anterior. Para o aluno que desejar fazer a fase 1 e 2 ou fase 2 e 3, o valor de investimento é de \$2,750 (USD – dólares). Quem adquirir as três fases ainda tem uma grande vantagem: 30% de desconto (\$ 960). Neste caso, o investimento será de \$3,850 (USD – dólares).

As inscrições são feitas diretamente no site da Exos, através do link:

<http://education.athletesperformance.com/courses/international-courses/brasil-performance-mentorship/>

Todos os cursos serão realizados no Alphaville Tênis Clube, localizado na Alameda Paris, 555, Alphaville, Barueri. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: 11 2424-3694

Conteúdo programático Fase 1

- Metodologia Geral da EXOS
- FMS – Functional Movement Screen™
- Ativação e Força do Pillar
- Pliometria
- Técnica de Aceleração
- Técnica de Velocidade Absoluta
- Técnica de Velocidade Multidirecional
- Força e Potência de Rotação
- Desenvolvimento dos Sistema Energéticos
- Recuperação
- Nutrição
- Testes Físicos

Conteúdo programático Fase 2

- Metodologia EXOS
- Métodos avançados de velocidade linear e multidirecional

- Teste de potência Keiser®
- 5 Fases – Desenvolvimento de sistema energético (DSE)
- Estratégias avançadas de regeneração
- Estratégias avançadas de nutrição
- Apresentação individual sobre a metodologia
- Continuação dos tópicos da fase 1

Conteúdo programático Fase 3

- Desenvolvendo uma cultura de performance
- Revisão completa dos testes de avaliação
- Análise de vídeo da velocidade linear
- Perfil atlético: saltos, agilidade, tiros + abordagem mista de métodos: força
- Periodização do Desenvolvimento dos Sistemas de Energia + Funcional Completa

Sobre a 4PERFORM

Empresa brasileira pioneira em treinamento integrado em performance, prevenção, nutrição e mental coaching para atletas de elite e atletas do dia a dia, a 4PERFORM atua nesses quatro pilares para atingir a excelência em performance sob todos os aspectos da vida.

Com sede em Alphaville, Região Metropolitana de São Paulo, a 4PERFORM tem como suas principais linhas de atuação: Life Performance (programas de performance para “atletas do dia a dia”), Sports Performance (programas de performance para atletas profissionais), 4EDUCATION (cursos e certificações em todos os pilares do sistema 4PERFORM), e Powered By (implantação do sistema 4PERFORM em clubes e instituições).