



RTS®

RESISTANCE TRAINING SPECIALIST®

ADVANCED TRAINING FOR THE EXERCISE PROFESSIONAL

PROGRAMAÇÃO RTS NÍVEL 2 PRÁTICO

DIA 31/01 SEXTA-FEIRA DAS 18:30-21:30

DIA 01/02 SÁBADO DAS 8:00-17:00

LOCAL 1: ACADEMIA CIA ATHLETICA – KANSAS

RUA KANSAS, 1582

BROKLIN, SP, SP

DIA 02/02 DOMINGO DAS 8:00-16:00

LOCAL 2: ACADEMIA SETT

RUA CLODOMIRO AMAZONAS, 556

ITAIM BIBI, SP, SP

DIA 1

Sexta-Feira – 18:30 às 21:30

19:00 – 19:15 – Introdução

19:15 – 20:00 – Revisão da Equação do exercício com suas aplicações práticas – O Cabo-de-Guerra - Torque2 – Ângulo da Força – Componentes da Força – Participação Muscular.

20:00 – 20:45 – Revisão e Aplicação - Mecânica da Resistência 1 – Fundação – Restrição – Guia/Orientação – Direção na prática.

20:45 – 21:50 – Revisão e Aplicação - Mecânica da Resistência 2 – Magnitude - Ponto de Aplicação – Os 2 Sistemas de Alavanca.

21:50 - 22:00 – Encerramento

RTS USA

rts123contact@gmail.com

www.resistancetrainingspecialist.com

RTS Brasil

contato@rtsbrazil.com.br

www.rtsbrazil.com.br



RTS®

RESISTANCE TRAINING SPECIALIST®

ADVANCED TRAINING FOR THE EXERCISE PROFESSIONAL

DIA 2

Sábado – 08:00 às 17:00

08:00 – 08:15 – Os 2 sistemas de Alavancas

08:15 – 08:30 – Anatomia da Máquina. Introdução aos componentes e partes das máquinas. Glossário e vocabulário.

08:30 – 08:45 – Metodologia para Análise das Máquinas – Tom Purvis

08:45 – 10:00 – Trajeto do Movimento: Componentes Envolvidos e Influências Práticas do Trajeto do Movimento Guiado

10:00 – 10:15 – intervalo

10:15 – 11:30 – Componentes Envolvidos e Influências Práticas do Suporte, Restrição e Posições.

11:30 – 12:30 – Mecânica da Magnitude: Equipamentos Sem Mudanças na Magnitude Projetadas pela Engenharia da Máquina: Guia/Orientação Linear

12:30 – 13:30 - Almoço

13:30 – 14:15 – Mecânica da Magnitude: Equipamentos Sem Mudanças na Magnitude Projetadas pela Engenharia da Máquina: Sistema de Polias – Ângulos de Influência

14:15 – 15:00 – Mecânica da Magnitude: Equipamentos Com Mudanças na Magnitude Projetadas pela Engenharia da Máquina: Carga Rotatória – Cabos (Dobblers)

15:00 – 15:15 Intervalo

15:15 – 16:15 – Mecânica da Magnitude: Equipamentos Com Mudanças na Magnitude Projetadas pela Engenharia da Máquina: Cams

16:15 – 16:50 – Prática Análise Equipamentos

16:50 – 17:00 - Encerramento

RTS USA

rts123contact@gmail.com

www.resistancetrainingspecialist.com

RTS Brasil

contato@rtsbrazil.com.br

www.rtsbrazil.com.br



RTS®

RESISTANCE TRAINING SPECIALIST®

ADVANCED TRAINING FOR THE EXERCISE PROFESSIONAL

DIA 3

Domingo – 08:00 às 16:00

08:00 – 08:15 – Introdução

08:15 – 09:30 – Mecânica da Magnitude: Equipamentos Com Mudanças na Magnitude Projetadas pela Engenharia da Máquina: Mecanismos com 4 Barras.

09:30 – 10:30 – Prática Análise Equipamentos

10:30 – 10:45 – Intervalo

10:45 – 11:00 – Revisão 5 Perfis da Força

11:00 – 12:30 – Manipulando o Perfil da Resistência – Off-Load / Add-Load

12:30 – 13:30 - Almoço

13:30 – 14:30 – Analisando todos os componentes para verificação do Perfil da Magnitude do Equipamento. (Máquinas com cams, máquinas com mecanismos de 4 barras, Máquinas com sistemas de polias, Máquinas com Carga rotatória, Máquinas com Guia Linear)

14:30 – 15:00 – Perguntas e Respostas e Atividade Prática.

15:00 – 15:50 – Avaliação Prática

15:50 – 16:00 – Encerramento

RTS USA

rts123contact@gmail.com

www.resistancetrainingspecialist.com

RTS Brasil

contato@rtsbrazil.com.br

www.rtsbrazil.com.br