

| Eixos | Disciplinas | CH |
|---|---|----------------|
| Eixo 01 – Princípios gerais do treinamento funcional | Fundamentação teórica, conceitos e áreas de atuação do treinamento funcional | 30 h/a |
| | Qualidades físicas e a saúde | 30 h/a |
| | Avaliação física e funcional para prescrição de exercícios | 30 h/a |
| Eixo 02 – Princípios e planejamento do treinamento | Princípios científicos do treinamento funcional | 30 h/a |
| | Fatores intervenientes para o treinamento funcional | 30 h/a |
| | Estruturação e planejamento do treinamento funcional | 30 h/a |
| Eixo 03 – Treinamento funcional: academias e <i>personal training</i> | Fundamentos e estruturação do treinamento funcional para academias e <i>personal training</i> | 30 h/a |
| | Princípios do treinamento personalizado | 30 h/a |
| | Descrição e interpretação de exercícios em diferentes situações | 30 h/a |
| Eixo 04 – Reabilitação de lesões, <i>performance</i> e grupos especiais | Fundamentos e estruturação do treinamento funcional para indivíduos sedentários e condicionados | 30 h/a |
| | Treinamento funcional para prevenção, promoção e reabilitação da saúde | 30 h/a |
| | Programa de atividades adaptadas para grupos diferenciados: obesos, cardíacos, gestantes, asmáticos, deficientes e outros | 30 h/a |
| | TOTAL | 360 h/a |