



iPED

Instituto Politécnico de Ensino à Distância

iPED
CERTIFICAÇÃO
PROFISSIONAL

Certificado de Conclusão

Certificamos que **Adriano Sigismundo dos Santos**, CPF nº **058.546.704-88**,
completou com sucesso o **Curso de Musculação**,
documento registrado sob o n.º **1621850**.

Início: **13/07/2024**

Término: **20/07/2024**

Carga horária: **80h**

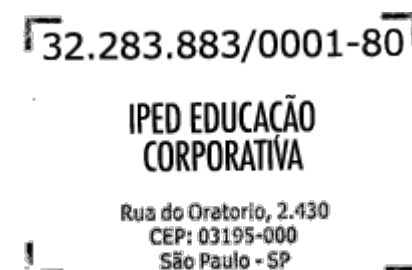
Diretor

Fabio Neves de Sousa
Diretor Geral

Adriano Sigismundo dos Santos

Conteúdo Programático: Curso de Musculação

- Definição
- Variáveis do treino de força
- Importância de se treinar força
- Exercício porção média
- Exercícios porção inferior
- Exercícios porção superior
- Exercícios com pesos livres
- Exercícios com polia
- Exercícios região lombar
- Exercícios em aparelhos
- Exercícios com pesos livres
- Exercícios com peso do corpo
- Exercícios com peso livre
- Exercícios em aparelhos
- Exercícios para antebraço
- Exercícios para deltoide anterior
- Exercícios para deltoide superior
- Deltoide posterior e manguito
- Exercícios em aparelhos
- Parte interna da coxa
- Exercícios com peso do corpo
- Pesos livres e polia
- Exercícios em aparelhos
- Exercícios para panturrilha
- Exercícios para a região inferior
- Exercícios reto abdominal
- Exercícios para os oblíquos
- Montagem de treino
- Método de treino
- Métodos avançados de treino
- Iniciante
- Intermediário
- Avançado
- Iniciante
- Intermediário
- Avançado
- Sobrecarga e adaptação
- Especificidade e individualidade
- Reversibilidade e variedade



Adriano Sigismundo dos Santos foi aprovado com 80% de aproveitamento na prova final (desempenho nos exercícios: 85%).

Este certificado tem validade para fins curriculares e em provas de títulos como um certificado de atualização, aperfeiçoamento ou extensão profissional. Não é um certificado de graduação e nem um certificado de habilitação técnico. Data de expedição: 20/07/2024, registro nº 1621850, da folha 1 do livro 1.