

CERTIFICAÇÃO EM

# TREINAMENTO FUNCIONAL



METODOLOGIA DX



## MASTER COACHES



Prof. Rennan Bechelli  
CREF 094.253 G/SP

Cofundador  
Diretor de Operações e  
Marketing  
Personal Trainer

@rennan.dx



Prof. Marcio Del Poente  
CREF 063.016 G/SP

Cofundador  
Diretor Técnico  
Personal Trainer

@mdp.performancefuncional



Prof. Guilherme Rodrigues  
CREF 035.307 G/SP

Diretor de Performance  
Sócio da Unidade 2  
Preparador físico do  
Panathinaikos (Grécia)

@guilherme.rod1985

## REFERÊNCIAS



FIFA WORLD CUP  
Qat\_ar2022

PROF. GUILHERME RODRIGUES - PREPARADOR FÍSICO DA SELEÇÃO DO URUGUAI  
COPA DO MUNDO 2022 - QATAR



EQUIPE DX

[www.equipedx.com.br](http://www.equipedx.com.br)

# CERTIFICAÇÃO

✦ Nessa certificação você terá mais de 20h de conteúdo presencial e online, sendo que mais da metade do tempo estaremos praticando!

✦ Hoje a DX cuida de mais de 550 alunos em duas unidades na cidade de São Caetano do Sul (SP) e, com mais de 8 anos de estrada, vamos te ensinar a metodologia que faz nossa empresa crescer!

✦ Essa certificação é voltada para qualquer profissional ou fisioterapeuta que vise a qualidade do movimento, no âmbito individual e coletivo, para atletas do cotidiano e de performance.

✦ Conteúdo teórico em formato online, para assistir onde e quando quiser, por um ano após a certificação.

✦ Após o curso terminar, você receberá um código para adquirir por menos de R\$50 toda parte prática em uma plataforma digital, onde você poderá rever tudo que aprendeu por mais um ano, além de e-books, artigos científicos, materiais digitais e mais de 150 movimentos em uma biblioteca para te ajudar a montar suas sessões de treino. (Valor original de R\$700 para esses produtos)

✦ Kit da certificação contendo:

- Camiseta
- Apostila
- Certificado
- Código de desconto para rever o curso e ter acesso a mais de 200 movimentos



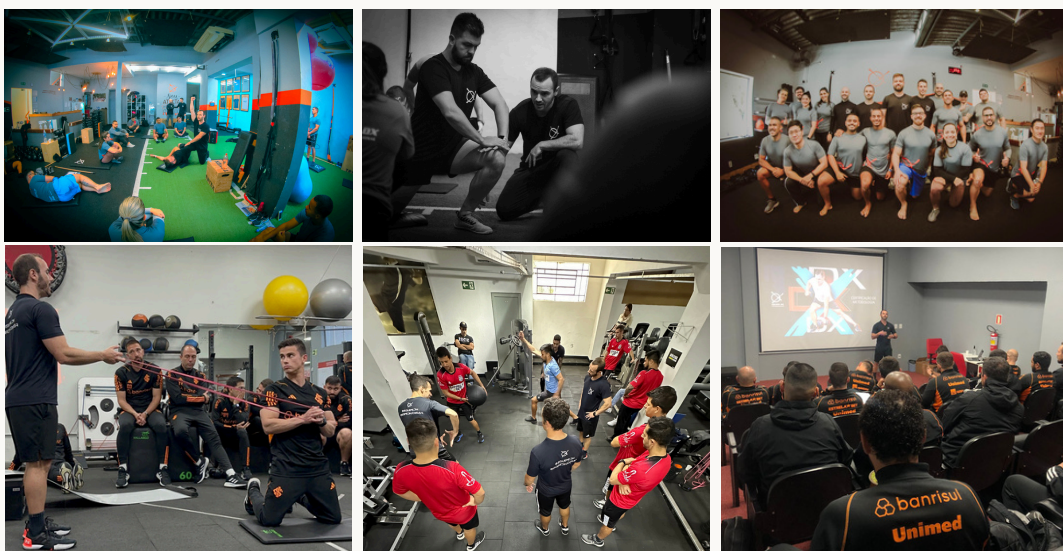
# CERTIFICAÇÃO

Desde 2018 dividindo conhecimento a fim de disseminar conhecimento buscando melhorar o nível do treinamento funcional no país.

Quando perguntamos à uma pessoa "O que você imagina quando pensa em um treino funcional?", a resposta são sempre as mesmas. "Um circuito com estações", "Treino de cardio", "Treino com peso do corpo, corda naval e elásticos".

Nossa missão quanto empresa que atende ao público é dissimular esse pré conceito e fazer a população entender que treinamento funcional é focado em ensinar os movimentos do corpo executados com segurança e qualidade e, levar aos profissionais que nos confiam seu tempo e investimento, o conhecimento para ministrar aulas individuais e coletivas com o que acreditamos ser uma metodologia coerente com nossos ideais.

Certificação presencial 12 a 30h de conteúdo dependendo da disponibilidade do local ou do clube.



**EQUIPE DX**

[www.equipedx.com.br](http://www.equipedx.com.br)

# ESCCOPO

## Conteúdo On-line

Anatomia Funcional  
Planos de movimento  
Padrões de movimento  
Movimentos fundamentais  
Função das articulações para os movimentos  
Pirâmide de performance  
Subsistemas laterais  
Síndrome cruzada Superior e Inferior

### 1º Período (Sábado)

Manhã

Revisão do Conteúdo

- Treinamento Funcional
  - Anatomia Funcional
  - Padrão de Movimento
- Movimentos Fundamentais
  - Planos de Movimentos
- Mobilidade , Estabilidade e Controle Motor
  - Diafragma e respiração
- Progressões e regressões do movimento
  - Bases de suporte
- Aceleração, Desaceleração e Mudança de Direção
- Síndrome Cruzada Inferior e Superior

## PRÁTICA

- Mobilidade e Alongamentos Dinâmicos
- Ativações e Estabilidade

### 2º Período (Sábado)

Tarde

- Ativações e Estabilidade
- Aquecimento Geral e Específico
  - Potência Leve ( Pliometria, Arremesso com Medicine Ball , Aceleração, Desaceleração e Mudança de Direção)

### 3º Período Domingo

Manhã

- Técnicas com Kettlebell
  - LPO / LEO
- Core (Anti Movimento)

### 4º Período Domingo

Tarde

Treinamento de Força:  
(Progressões e Regressões)  
nos movimentos fundamentais.

Motangem de Treino DX

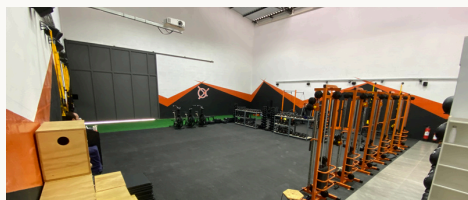
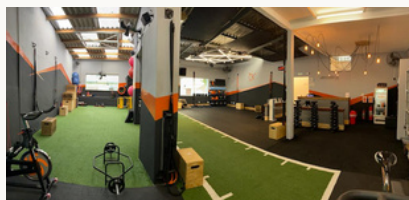


EQUIPE DX

## EQUIPE DX

Fundada em 2015 nossa empresa tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos seus clientes através das técnicas do Treinamento Funcional.

Baseado nas maiores referências nacionais e internacionais do assunto, juntamos todo conhecimento que nos faz sentido e adaptamos à nossa realidade para criar a nossa metodologia. Com muito trabalho e dedicação, hoje cuidamos de mais de 500 pessoas em duas unidades na cidade de São Caetano do Sul - SP. Nosso maior desafio é entregar um produto de qualidade para vários públicos na mesma aula, e é aí que nos diferenciamos. Com a nossa metodologia conseguimos cativar pessoas que nunca se encontraram com seu corpo e seus movimentos, e criamos uma comunidade que nos acompanha ano a ano.

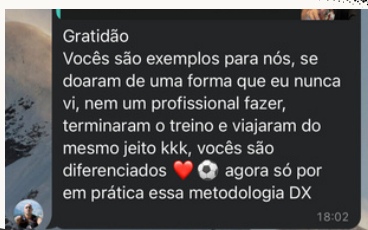


**EQUIPE DX**  
[www.equipedx.com.br](http://www.equipedx.com.br)

# FEEDBACKS



“Foi muito proveitoso poder discutir estratégias para otimizar nosso trabalho no clube. A certificação agregou muito para nossa comissão técnica”  
(Fedato Filho - Coordenador de Performance do S.C.Internacional)



De todos os cursos que já fiz, esse foi um dos melhores curso e espaço bem estruturado, organizado. Conteúdos de alta qualidade, dois dias com muita teoria e aplicação na prática. Muito obrigado Márcio e Renan pelo empenho e ensinamentos nesse fim de semana. Super recomendo!!

Gratidão mesmo por tudo e mais uma vez gostaria de deixar registrado que foram 3 dias espetaculares ✨ Muito aprendizado técnico e prático, exemplo de planejamento, organização e programação de um curso que seguiu tão fluido que quando se aproximava do fim, não queria acreditar, queria que seguisse durante a semana 😂😂, verdade mesmo... mesmo que estava apenas o cabelo sem sentir dor, eu continuaria semana a dentro de tão bom que foi.



Boa noite pessoal, Márcio, Renan, Equipe Dx, passando para agradecer pelo final de semana, obrigado por todo compartilhado e experiência muito, ficou muito bom a certificação online, aprendi bastante coisas hoje e está também me ajudando a deixar mais simples o meu processo por aqui. Foi show 🙌🙌🙌

PARABÉNS A TODA EQUIPE DX que fez acontecer e compartilha todo o conhecimento adquirido ao longo de suas jornadas.



Indico esse curso de olhos fechados! Professores super competentes e que falam com propriedade. Agradeço muito ao Márcio e Renan por terem ampliado a minha visão e me mostrado o mundo novo. Parabéns pelo belo trabalho, meninos!

Prof. Kassio DX PA 2024  
Muito bom ver profissionais de verdade, realmente dedicados e com amor pelo que fazem, com certeza estão entre os melhores da área.  
Espero poder continuar aprendendo com vocês !!! @Marcio Poente @Rennan Bechelli

+ DE 600 PROFISSIONAIS CERTIFICADOS COM 100% DE APROVAÇÃO



EQUIPE DX  
www.equipedx.com.br

