**GLOSSÁRIO**

|  |  |
| --- | --- |
| Termo, Conceito ou Abreviação | Definição |
| Treino Funcional | O treino funcional é um método de treinamento que tem por objetivo melhorar a performance do aluno em uma atividade específica. |
| Treino personalizado | Um conjunto de exercícios selecionados pelo instrutor. Os exercícios alternam de pessoa em pessoa, tendo como critérios de seleção as medidas e objetivo da pessoa. |
| Medidas | Valores medido do aluno usados para controlar as atividades que serão exercidas pela pessoa. |