

VII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

Lisboa , 3 e 4 de DEZEMBRO  
PROGRAMA HORÁRIO  
Sábado – 3 de Dezembro

<b>13.00 – 14.00</b>	<b>Receção dos participantes Entrega de Documentação</b>	<b>Secretariado</b>
<b>14.00-14.10</b>	<b>Cerimónia Abertura Congresso</b>	<b>Pedro Rocha- PNM Jorge Vieira- Presidente FPA</b>
<b>14.10-14.20</b>	<b>Caracterização da Corrida Em Portugal</b>	<b>António Fernandes - Corre Portugal</b>
<b>14.20-14.50</b>	<b>Marketing &amp; Corrida</b>	<b>Maria Manuel - MCPortugal</b>
<b>14.50-15.00</b>	<b>Intervalo</b>	
<b>15.00- 15.30</b>	<b>Corrida e saúde psicológica</b>	<b>Teresa Santos- Aventura Social</b>
<b>15.30– 16.00</b>	<b>Estudar a adesão à corrida: O projeto Keep on Running"</b>	<b>Pedro Teixeira- FMH</b>
<b>16.00-16.15</b>	<b>Coffee Breack</b>	
<b>16.15-17.00</b>	<b>Les bases de l'entraînement de la course</b>	<b>Bruno Huebi ( FRA)</b>
<b>17.00- 17.45</b>	<b>Entrenamiento para Mujeres</b>	<b>Dong Liu ( CHN)</b>
<b>17.45-18.00</b>	<b>Intervalo</b>	
<b>18.00-18.30</b>	<b>Coaching a large group of distance runners,elite and recreational runners hand in hand</b>	<b>Knut Kvalheim ( NOR )</b>
<b>18.30-19.15</b>	<b>Treino da Corrida, que cargas, que limites ?  Moderador – Orlando Fernandes</b>	<b>Vasconcelos Raposo Amândio Santos Paulo Beckert Sameiro Araújo</b>
<b>19.30</b>	<b>Encerramento Jornada</b>	

**VII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA**  
**Lisboa , 3 e 4 de DEZEMBRO**  
**PROGRAMA HORÁRIO**  
**Domingo – 4 de Dezembro**

<b>10.00-11.30</b>	<b>Treino Aberto</b>  <b>Estádio Universitário</b>	<b>Coordenação PNMC e Convidados</b>
<b>14.00-15.00</b>	<b>Boas Práticas :</b>  <b>PNMarcha e Corrida</b>  <b>Centro MC VFXira</b>  <b>Tartarugas Solidárias</b>	<b>Pedro Rocha</b>  <b>Nuno Tavares</b>  <b>Pedro Teigas</b>
<b>15.00- 15.30</b>	<b>Fundação Maria Cristina</b>	<b>Maria da Conceição</b>
<b>15.30-15.45</b>	<b>Intervalo</b>	
<b>15.45-16.30</b>	<b>Planification Anuelle</b>	<b>Bruno Heubi ( FRA)</b>
<b>16.30-17.15</b>	<b>Treino La Fuerza, La Flexibilidad, La Velocidad y La Técnica aplicado al corredor.</b>	<b>Luis Miguel Landa (ESP )</b>
<b>17.15-17.30</b>	<b>Coffee Breack</b>	
<b>17.30-18.30</b>	<b>Escola Portuguesa de Meio Fundo- Tributo a MMP</b>  <b>Moderador : Norberto Santos</b>	<b>Jorge Vieira</b>  <b>Paulo Guerra</b>  <b>Armando Aldegalega</b>  <b>Rafael Marques</b>
<b>19.00</b>	<b>Encerramento Jornada</b>	