

VI CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA
Lisboa , 5 E 6 de DEZEMBRO
Hotel Altis Park
PROGRAMA HORÁRIO
Sábado – 5 de Dezembro

Tema: Desporto para a Vida , Corrida para a Vida

13.00 – 14.00	Recepção aos participantes e convidados Entrega de Documentação	Secretariado
14.00-14.15	Sessão de Abertura	Coordenador PNMC-Pedro Rocha Presidente FPA-Jorge Vieira Vereador CMLisboa- Vereador Jorge Máximo
14.15-14.45	Programa Nacional “Desporto para Todos” PN Marcha e Corrida	Paulo Rocha Pedro Rocha
14.45-15.15	Boas Práticas : Centros de Marcha e Corrida	Lisboa- João Pedro Monteiro (a confirmar) Águeda- Edson Santos (a confirmar)
15.15-15.30	Intervalo Exposições Temáticas	
15.30- 16.15	Avaliação fisiológica e métodos de treino de corrida	Amândio Santos João Campos
16.15-16.45	Coffee Break Exposições Temáticas	
16.45-17.30	Mind Fullness e Treino Mental : aplicação à corrida	Bruno Carraça João Lameiras
17.30-17.45	Intervalo Exposições Temáticas	
17.45-19.30	Presente e tendências de evolução da corrida	1-17.45-18.00- IPAM- Mafalda Ferreira Estudo da prática da Corrida em Portugal 2-18.00-18.15- HMS - Hugo Sousa Inovar e qualificar a Organização de eventos de Corrida 3-18.15- 18.30- Revista Running- luis Lopes Comunicação Social e Corrida 4- 18.30-18.45- ANAV- Alexandre Monteiro Novas etapas, novos Desafios 5-18.45-19.00 -PortugalRunning- Nuno Pimenta Grupos de Corrida 6- 19.00-19.15- GFD - António Sousa Equipamento e Tecnologia : evolução e inovação Moderador : Rui Norte
19.30	Encerramento 1ª Jornada	

VI CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA
Lisboa , 5 E 6 de DEZEMBRO
Hotel Altis Park
PROGRAMA HORÁRIO
Domingo – 6 de Dezembro

Tema: Desporto para a Vida , Corrida para a Vida

9.00-9.30	Recepção aos participantes	Secretariado
9.30 – 10.00	“Running for all” A Corrida para todos na Europa	Marko Vasic (Sérvia) Associação Europeia Atletismo
10.00 – 10.30	“JogScotland” Programa Nacional Corrida	Billy Mitchell (Escócia) Jogscotland
10.30-11.00	Coffee Break Exposições Temáticas	
11.00-12.00	Saúde e Corrida : Benefícios	Paulo Beckert
	Papel da Corrida na Prevenção do AVC	Patricia Canhão
	Treino Desportivo em Pessoas com deficiência	Nuno Januário
12.00-12.15	Intervalo	
12.15-13.00 Workshops Teórico –práticos	Sala 1: Treino Sensorio-Motor: Benefícios para os corredores	Orlando Fernandes
	Sala 2 – Pilates: Benefícios para os corredores	Ana Maria Luis
	Sala 3- Alimentação, saúde e Corrida	Marco Pereira
	Sala 4- Prevenção e tratamento de lesões do corredor	Ernesto Ferreira
13.00-14.00	Almoço livre	
14.00-15.00	Preparação para a Maratona	António Serrano (Espanha) RFEA
15.00 – 15.15	Coffee Break Exposições Temáticas	
15.15 – 16.15	Corridas de Estrada e Trail : Calendário, Planeamento e Métodos de treino	Serafim Gadelho João Correia
16.15-16.30	Intervalo Exposições Temáticas	
16.30-17.15	Modelos quantitativos para o treino: Impulso de treino	Francisco Alves
	Treino da Resistência e Níveis de Performance	Gonçalo Mendonça
17.15 – 17.30	Coffee Break Exposições Temáticas	
17.30-18.30	Mesa Redonda: Do Olímpo ao Rio	Carlos Lopes Rui Silva Dulce Félix Sara Moreira Moderador: Norberto Santos
18.30	Encerramento Congresso	Pedro Rocha - PNMC Jorge Vieira- Presidente FPA