|  |
| --- |
| **Encontro Nacional de Técnicos de**  **Marcha e corrida**  **C:\Users\segasport\Documents\SERAFIM\Atletismo\FPA - PNMC\LOGO.png** |
| **02 e 03 Junho 2018**  **Jamor**  **(Auditório do Estádio Nacional)** |
| **Inscrições em: World`s Marathon** |
|  |

Programa-Horário

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 de Junho - Sábado | Tema | Prelector |
| 13.00- 14.00 | Abertura do Secretariado |  |
| 14.00-14.15 | Abertura / Apresentação | Pedro Rocha |
| 14.15- 15.00 | Plano e Estrutura das Sessões de treino | Pedro Rocha |
| 15.00 – 15.45 | As novas tecnologias na análise do Treino Desportivo  Ti-ex Training Expert- Teórica | João Figueiredo |
| 15.45- 16.00 | Coffee Break |  |
| 16.00- 17.00 | Biomecânica e Corrida  Princípios Biomecânicos Fundamentais  Na Técnica desportiva | Orlando Fernandes  Joan Rius ( ESP) |
| 17.00-17.30 | Prevenção de lesões no corredor | André Romão |
| 17.30-17.45 | Coffee Break |  |
| 17.45-18.30 | Ser Treinador: saber estar e saber ser- Liderança no Treino | António Rosado |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 de Junho –  Domingo | Tema | Prelector |
| 10.00- 11.00 | Workshop Prático ( Pista )\*  Técnica Corrida e Modificação Postural  Exercícios e Jogos com material alternativo | Joan Rius  Orlando Fernandes |
| 11.00- 11.30 | Pausa |  |
| 11.30 – 12.30 | Workshop prático ( Sala )\*\*  As novas tecnologias na análise do Treino Desportivo  Ti-ex Training Expert- Prática | João Figueiredo  Nuno Piteira |
| 12.30-14.00 | Almoço |  |
| 14.00-14.45 | Fatores de Risco associados ás lesões traumáticas | Marco Botelho |
| 14.45- 15.15 | Contributo e ligação do Médico Família aos Centros de Marcha e Corrida | Nuno Piteira |
| 15.15 – 15.30 | Coffee Break |  |
| 15.30- 16.15 | A dieta de treino e competição | Pedro Teixeira |
| 16.15- 17.00 | Funcionamento do Corpo Humano – o Sistema Respiratório | José Pedro  Boléo-Tomé |
| 17.00-17.15 | Coffee Break |  |
| 17.15-18.00 | Suporte Básico de Vida | Cristina Marques |
| 18.00 | Encerramento das Jornadas |  |

\* necessário a utilização de roupa e calçado desportivol

\*\* necessário a utilização de computador pessoal

****

CENTROS DE MARCHA E CORRIDA

Procure-nos e beneficie das seguintes vantagens:

. TÉCNICOS QUALIFICADOS

. INSTALAÇÕES E PERCURSOS CERTIFICADOS

. PROGRAMAS DE TREINO PARA TODOS OS NÍVEIS

. ACOMPANHAMENTO ASSISTIDO DO TREINO

. TREINOS EM GRUPO

. PARCERIAS E DESCONTOS

. AÇÕES DE FORMAÇÃO

. EVENTOS DESPORTIVOS E SOCIAIS EXCLUSIVOS

. SEGURO DESPORTIVO

Encontre o seu centro de Marcha e Corrida em:

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

Ou contacte-nos em:

[marchacorrida@](mailto:marchacorrida@)fpatletismo.pt