

Programa - 2 de Dezembro de 2018

9.30 - 10.00 – Receção Participantes

10.00-10.30 -Abertura Congresso- FPA / AAB/IPDJ/CMBraga

10.30-11.15- Modelos de Gestão CMC – C.Geral

PNMC – Serafim Gadelho

CMC Braga – Miguel Caldas

“Correr por Prazer”- Vitor Dias

11.15-11.30 - Coffee Break

11.30-13.00 – AF e Saúde – C.Geral

11.30-11.50- A importância da Nutrição na Corrida

Filipa Vicente

11.50.-12.10-Prevenção de doenças em praticantes de marcha e Corrida

Maria João Sá

12.10- 12.30- Prevenção de lesões do Corredor

Ana Maria Freitas

12.30-12.50- A Podologia no Atletismo

Romeu Araújo

13.00-14.30 -Almoço

14.30-15.30- Da Avaliação á Prática Orientada- C.Específica

Treino da Resistência – Pedro Rocha

Treino da Força – Miguel Caldas

Treino da Técnica de Corrida – Serafim Gadelho

15.30-15.45 - Pausa

15.45-16.30 – Treino Corrida de Montanha – C.Específica

- Emanuel Brandão

16.30- 17.00 - Coffee Break

17.00 - 18.00- Planeamento do Treino: Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo no Feminino- C.Específica

Sameiro Araújo- Treinadora SCB

18.00 - Encerramento

CGeral =0,5 UC CEspecífica=0,8 UC