



(formação certificada para renovação do Título Profissional de Treinador de Atletismo)

PROGRAMA

Data: 24 de março de 2018

Local: Funchal (a definir oportunamente)

Parte 1 - Running

Hora	Tema	Preletor
9h30	Boas práticas para uma corrida saudável - I	António Graça
10h45	Boas práticas para uma corrida saudável - II	António Graça
11h30	Prevenção e recuperação de lesões no <i>running</i>	Diogo Sousa
12h30	Final dos trabalhos	

Parte 2 – Treino de Meio Fundo

Hora	Tema	Preletor
15h00	Metodologia do treino de meio fundo – conceitos gerais	António Graça
16h00	A importância do treino complementar à corrida para a prevenção de lesões e para o desenvolvimento do rendimento desportivo	Diogo Sousa
17h15	Sessão de perguntas e respostas	António Graça / Diogo Sousa
18h00	Workshop Planificação do treino de atletas de meio fundo	António Graça
19h00	final dos trabalhos	

Os preletores:

António Graça

- Mestre em Treino Desportivo (ESD Rio Maior)
- Técnico Nacional de Meio Fundo da Federação Portuguesa de Atletismo

Diogo Sousa

- Licenciado em Fisioterapia (ESTS Porto)
- Técnico de Atletismo do Grupo Desportivo do Estreito

INSCRIÇÕES:

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM (www.atletismomadeira.pt)

Taxa de inscrição: 15 € (apenas Parte 1 – 5 € / apenas Parte 2 – 10 €)

Prazo limite para inscrição: 21 de março de 2018
