

---

**Jornadas Técnicas da ATAP – Nutrição e Suplementação**

**Data: 25/03/2022 e 26/03/2022**

**Carga horária: 5 horas**

**Local: Online**

---

**Programa Horário**

**25/03/2022**

Horas	Tema	Formador
21:30- 23:30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Necessidades energéticas e nutricionais</li><li>- Como alimentar o treino: antes, durante e depois</li><li>- Recuperação rápida (6h ou menos de intervalo entre treinos) VS recuperação longa</li><li>- Necessidades específicas: treino de Altitude, adolescentes e mulheres</li></ul>	<b>Cláudia Minderico</b>

**26/03/2022**

Horas	Tema	Formador
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Como preparar um treino de força</li><li>- Massa gorda ideal para as diferentes modalidades/especialidades</li><li>- Suplementação geral e nas diferentes modalidades/especialidades</li><li>- Suplementação específica para uma competição (diferentes modalidades/especialidades)</li></ul>	<b>Cláudia Minderico</b>