
***A importância do Treino da Força e Condição Física (S&C)
no rendimento desportivo do meio-fundo e fundo e a prevenção de lesões***

Data: 26/03/2022

Carga horária: 5 horas

Local:

CAR Jamor – Anfiteatro do Centro de Estágio e Nave Coberta (sessão prática)

Programa Horário

26/03/2022

Horas	Tema	Formador
14:00 – 14:15	Apresentação	António Sousa Dane Mitchell
14:15 – 14:35	Benefícios do S&C para atletas de meio-fundo e fundo	Dane Mitchell
14:35 – 14:55	Regras de um treinador de S&C quando trabalha com atletas de meio-fundo e fundo	Dane Mitchell
14:55 – 15:15	Integração do S&C no ciclo de treino de meio fundo e fundo	Dane Mitchell
15:15 – 15:35	Diferenças no programa de S&C entre meio-fundistas e fundistas	Dane Mitchell
15:35 – 15:55	Gestão das lesões comuns em atletas de meio-fundo e fundo	Dane Mitchell
16:00 – 16:20	Preparação para as exigências do treino de obstáculos	Dane Mitchell
16:20 – 16:40	Exigências biomecânicas e técnicas da corrida de obstáculos	Dane Mitchell

16:40 – 17:00	Desenvolvimento da mobilidade	Dane Mitchell
17:00 – 17:20	Exercícios específicos e respetivas progressões para os obstáculos	Dane Mitchell
17:20 – 17:40	Gestão da carga e progressão no treino pliométrico	Dane Mitchell
17:40 - 18:00	Treino de força para os obstáculos	Dane Mitchell
18:00 – 19:00	Sessão prática	Dane Mitchell

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

