
Planeamento (prático) do Treino da Corrida de Resistência - Setúbal**Data: 30/10/2022****Carga horária: 7 horas****Local: Auditório da Junta de Freguesia de Laranjeiro e Feijó - Laranjeiro**

Programa Horário

Horas	Tema	Sessão	Formador
10:00 – 11:00	Orientações gerais para o planeamento de carreira	Teórica	António Graça
11:00 – 12:00	Revisão de conceitos (fisiologia e métodos de treino)	Teórica	António Graça
12:00 – 13:00	Organização do Macroциclo de treino (juvenis e juniores)	Teórico-prática	António Graça
13:00 – 14:30	Pausa para almoço		
14:30 – 16:30	Organização do Macroциclo de treino (juvenis e juniores)	Teórico-prática	António Graça
16:30 – 18:30	Organização do Microциclos de treino (juvenis e juniores)	Prática	António Graça

NOTA: De forma a acompanharem a Ação de Formação na sua totalidade, os formandos deverão levar um portátil com excel para acompanhar a parte prática da ação.