

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II – Disciplinas de Resistência

Presencial

Aulas realizadas aos fins-de-semana e feriados, entre as 09:00 e as 20:00

	Unidade de Formação	
sábado	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR TÁTICOTÉCNICO DE TREINO	Presencial
	FATOR FÍSICO DO TREINO I	Presencial

	Unidade de Formação	
domingo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR FÍSICO DO TREINO II	Presencial
	“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	Presencial
	PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
sábado	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
09:00 – 19:00	A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO	Presencial
	O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO TDC	Presencial
	EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE	Presencial
	OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
domingo	O treino de condição física em Atletismo	Local
	O TREINO DA FORÇA	Presencial
	O TREINO DA RESISTÊNCIA	Presencial

Feriado	Unidade de Formação		
segunda-feira	O treino das disciplinas de resistência		Local
09:00 - 10:00	FISIOLOGIA DO TREINO		
10:00 - 11:00	O TREINO DA RESISTÊNCIA (Métodos)		
11:00 - 12:00	OS PRINCÍPIOS DO TREINO		
14:00 - 16:00	O TREINO DE FORÇA NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA		
16:00 - 19:00	O TREINO DA VELOCIDADE		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN
ATHLETICS
Your sport for life



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENUDE



Plano Nacional de Ética
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO
DE PORTUGAL



A VOZ DO
DESPORTO



PUMA



CA
Crédito Agrícola



Vitalis

bp

RADIANT
Desde 1948

PATROCINADORES

	Unidade de Formação		
sábado	O treino técnico das disciplinas de resistência		Local
	O TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA		
	Controlo e avaliação do treino nas disciplinas de resistência		Local
	OS TESTES DE AVALIAÇÃO NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA		
	CONTROLO DO TREINO		

	Unidade de Formação		
domingo	O treino técnico das disciplinas de resistência		Local
	O TREINO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS		
	Planeamento de treino		Local
	PLANEAMENTO DO TREINO COM JOVENS NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA		
	O treino técnico das disciplinas de resistência		Local
	O TREINO TÉCNICO DA MARCHA ATLÉTICA		
00/01/1900	Planeamento de treino		Local
	O PLANEAMENTO DO TREINO DA MARCHA ATLÉTICA		

	Unidade de Formação		
sábado	O treino técnico das disciplinas de resistência		Local
	O TREINO TÉCNICO DE PROVAS DE TRAIL RUNNING E NA CORRIDA DE MONTANHA		
	Planeamento de treino		Local
	O PLANEAMENTO DO TREINO DA CORRIDA DE MONTANHA		
	O PLANEAMENTO DO TREINO DO TRAIL RUNNING		

	Unidade de Formação		
domingo	O treino técnico das disciplinas de resistência		Local
	O ENSINO DA TÉCNICA DOS OBSTÁCULOS E VALA DE ÁGUA		
	Planeamento de treino		Local
	O PLANEAMENTO DO TREINO DE OBSTÁCULOS		
	Planeamento de treino		Local
	O PLANEAMENTO DO TREINO DO MEIO-FUNDO		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


	Unidade de Formação		
sábado	O treino das disciplinas de resistência		Local
	O TREINO DA VELOCIDADE DE RESISTÊNCIA NO MEIO-FUNDO		
	Planeamento de treino		Local
	O PLANEAMENTO DO MEIO-FUNDO CURTO		
	O PLANEAMENTO DO TREINO DO CORTA-MATO E ESTRADA		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

**EUROPEAN
ATHLETICS**
YOUR SPORT FOR LIFE

IPDJ
INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENTUDE

PATROCINADORES
