



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



Castelo Branco · Idanha-a-Nova · Mação · Oeiras · Proença-a-Nova · Sertão · Vila de Rei · Vila Velha de Ródão

“O TREINO DA FORÇA – MITOS E REALIDADES”

17 de março de 2018 – Escola Superior de Saúde de Castelo Branco



PROGRAMA

14:30 horas – Doutor Nuno Cordeiro

“Determinação dos fatores de risco associados ao treino.”

Escola Superior de Saúde

15:15 horas - Doutor Nuno Cordeiro

“O controlo e a avaliação do treino da força.”

Escola Superior de Saúde

16:00 horas – Prof. Rui Norte

“Exercícios, no terreno, para o treino da força.” – Sessão prática
Pista de Atletismo da Zona de Lazer

18:00 horas– Prof. Rui Norte

“Exercícios, no ginásio, para o treino dos diferentes tipos de força.”

Sessão prática

Ginásio “A Praça”



Informações:

Email: cbranco@fpatletismo.org

Telemóvel: 963421833

Inscrições até 15 de março em:

<https://goo.gl/forms/dk4S8XT1awyV4Rnp1>

✎ Esta ação tem um custo de 15€ para todos os interessados e reúne as condições para ser certificada como ação docente de curta duração (5 horas) e para renovação do título profissional de treinador de desporto (5 horas - 1 crédito).