

PROGRAMA – 2 DEZEMBRO 2018

9.30 - 10.00 – Recepção Participantes 10.00-10.30 -Abertura Congresso- FPA / AAB/IPDJ/CMBraga

10.30-11.15- Modelos de Gestão CMC – C. Geral

PNMC – Serafim Gadelho

CMC Braga – Miguel Caldas “Correr por Prazer” - Vitor Dias

11.15-11.30 - Coffee Break

11.30-13.00 – AF e Saúde – C. Geral

11.30-11.50- A importância da Nutrição na Corrida Filipa Vicente 11.50.-12.10-
Prevenção de doenças em praticantes de marcha e Corrida Maria João Sá

12.10- 12.30- Prevenção de lesões do Corredor Ana Maria Freitas 12.30-12.50- A
Podologia no Atletismo Romeu Araújo

13.00-14.30 -Almoço

14.30-15.30- Da Avaliação á Pratica Orientada- C. Específica

Treino da Resistência – Pedro Rocha Treino da Força – Miguel Caldas Treino da Técnica
de Corrida – Serafim Gadelho

15.30-15.45 - Pausa 15.45-16.30 – Treino Corrida de Montanha – C. Específica

- Emanuel Brandão

16.30- 17.00 - Coffee Break

**17.00 - 18.00- Planeamento do Treino: Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo no
Feminino- C. Específica Sameiro Araújo- Treinadora SCB**

18.00 - Encerramento

C Geral =0,5 UC C Especifica=0,8 UC