

V CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA  
 Lisboa , 6 E 7 de DEZEMBRO  
 PROGRAMA HORÁRIO  
 Sábado – 6 de Dezembro

9.00-10.00	Receção dos participantes Entrega de Documentação	Secretariado
10.00	Boas Vindas. Inicio Trabalhos	Pedro Rocha
10.00-10.45	Movimento da Corrida no Mundo e em Portugal: Traços Comuns	António Fernandes
10.45-11.30	Promoção da actividade física: Estratégias Europeias	João Breda
11.30-11.45	Coffee Break	
11.45-12.15	A Corrida como factor de prevenção e recuperação de doenças cardiovasculares	Miguel Mendes
12.15-12.45	Envelhecimento Activo	Cátia Branquinho
12.45 – 13.15	PNMC	Pedro Rocha
13.30 – 14.30	Almoço	Almoço
14.30- 15.00	Cerimónia Abertura Congresso	Presidente da FPA - Jorge Vieira
15.00-15.45	Scientific Aproach to became a Faster Runner	Jack Daniels
15.45-16.30	Physiological demands and limitations to performance in endurance sports	Andrew Jones
16.30-17.00	Coffee break	
17.00-18.00	Sala 1- Técnicas de Prevenção de lesões na Corrida	Tiago Marto
	Sala 2-Biomecanica e Corrida	Paulo Oliveira
	Sala 3- Treino mental	João Lameiras
	Sala 4- Suplementação e Recursos Ergogénicos	Marco Pereira
18.00-18.15	Intervalo	
18.15-19.15	Mesa redonda: Inspiração e Corrida no feminino	Ana Santos Barbara Baldaia Sandra Teixeira Susana Feitor <b>Moderadora : Vanessa Pais</b>
19.30	Encerramento Jornada	

V CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA  
Lisboa , 6 E 7 de DEZEMBRO  
PROGRAMA HORÁRIO

Domingo – 7 de Dezembro

10.00 – 10.45	Running : Assesment and evaluation	Andrew Jones
10.45-11.30	Avaliação fisiológica e controlo treino da Corrida	João Beckert
11.30-11.45	Coffee break	
11.45-12.30	Sala 1-Tecnologia de apoio ao runner TomTom	Roxana Perez
	Sala 2 - Técnicas de compressão miofascial TriggerPointPerformance	Filipe Videira
	Sala 3- Core, força e corrida	Rui Norte
	Sala 4- Técnica de corrida.	Orlando Fernandes
12.30-12.45	Grupos de Corrida Brisas do Lis Night Run	Luis Barreiro
12.45-13.15	Centros Municipais Marcha e Corrida Vila Real Sto António Lamego	Afonso Pereira Ricardo Baptista
14.15 – 15.00	Training Methods & Workouts	Jack Daniels
15.00- 15.45	Programação e Planeamento do treino da Corrida.	António Graça
15.45 – 16.00	Coffee Break	
16.00 – 17.00	<b>Round Table/Mesa redonda:</b> Athletics Performance Research Q&A/ Ciência e Treino P&R	Jack Daniels Andrew Jones António Graça Dr. João Beckert <b>Moderador : Orlando Fernandes</b>
17.00	Encerramento Congresso	Pedro Rocha - PNMC Presidente da FPA Jorge Vieira

Notas :

- 1) O programa do Congresso pode vir a sofrer algumas alterações , pelo que se optar por fazer uma impressão do programa na página da FPA, por favor verifique sempre se a versão imprimida é a mesma que se encontra online na data do Congresso.
- 2) As apresentações em língua inglesa terão interpretação simultânea com interpretes e recetores individuais, num serviço prestado pela empresa TLS- Translation Specialists.
- 3) Em termos de organização dos workshops, a confirmação da inscrição e aceitação definitiva dos participantes por apresentação será divulgada via e-mail no dia 2 de Dezembro. Nos dias do Congresso será afixada a lista de participantes em cada sala . Informa-se ainda que no decorrer do Congresso não é possível proceder a alterações de inscrições para os workshops.
- 4) No final do Congresso será entregue a todos os participantes um certificado de participação.