|  |
| --- |
| **C:\Users\segasport\Documents\SERAFIM\Atletismo\FPA - PNMC\LOGO.png Jornadas**  **Técnicas**  **Programa Nacional de Marcha e Corrida** |
| **26 Maio 2018**  **Sábado – 10 horas**  **Águeda**  **Parque da Devesa – Casa do Território \*** |
| **Inscrições em: World`s Marathon** |
|  |

**Jornadas Técnicas**

**Programa Nacional de Marcha e Corrida**

**26 de Maio de 2018 - Sábado**

**Águeda**

Programa

***1ª sessão***

***10.00-10.30 - Apresentação do PNMC***

***Serafim Gadelho (Coordenador Reg. do Norte-PNMC)***

***10.30 - 11.00 - Apresentação do CMC Águeda***

***Marco Marques (Coordenador Técnico do CMC Águeda)***

***11.00 - 11.15 - Pausa***

***2ª sessão***

***11.15 - 12.00 - Papel  da AF na prevenção da Saúde***

***Pedro Amorim (Médico e Runner)***

***3ª sessão***

***12.15 - 12.45 – Saber comer para melhor Correr***

***Angela Henriques ( Nutricionista)***

***13.00 - 14.15- Almoço***

***4ª sessão***

***14.15- 14.45- Fundamentos do Treino aplicados ao Running***

***Ricardo Esteves- Recreio Desportivo de Águeda***

***5ª sessão***

***15.00 - 15.30 – Fundamentos do Treino aplicados ao Trail***

***Paulo Pires - Armada Portuguesa de Trail***

***6ª sessão***

***15.45 - 16.15 – Showcooking: Cozinha Saúdavel***

***Chef Tito***

***16.15- 16.30 - Pausa***

***7ª sessão***

***16.30-17.15 - Mesa redonda "O Espírito da Corrida"***

***Moderador :  Serafim Gadelho ( PNMC)***

***Convidados :***

***Carla Martinho (Maratonista)***

***Pedro Amorim (Médico e Runner)***

***Ricardo Esteves (Treinador de Atletismo)***

***Paulo Pires (Treinador de Trail)***

***18.00 - Encerramento***

****

CENTROS DE MARCHA E CORRIDA

Procure-nos e beneficie das seguintes vantagens:

. TÉCNICOS QUALIFICADOS

. INSTALAÇÕES E PERCURSOS CERTIFICADOS

. PROGRAMAS DE TREINO PARA TODOS OS NÍVEIS

. ACOMPANHAMENTO ASSISTIDO DO TREINO

. TREINOS EM GRUPO

. PARCERIAS E DESCONTOS

. AÇÕES DE FORMAÇÃO

. EVENTOS DESPORTIVOS E SOCIAIS EXCLUSIVOS

. SEGURO DESPORTIVO

. REVALIDAÇÃO DO TÍTULO PROFISSIONAL DE TREINADOR DE DESPORTO

Encontre o seu centro de Marcha e Corrida em:

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

Ou contacte-nos em:

[marchacorrida@fpatletismo](mailto:marcha#corrida@gmail.com).pt