



GUIÃO TREINOS 38ª CORRIDA DO TEJO - JAMOR

Horário	Ações	Quem?
10h00	<p>WELCOME</p> <p>» “Sejam bem-vindos aos treinos de preparação para a 38ª Corrida do Tejo, uma organização da CM Oeiras com o apoio do GFD Running, a New Balance e o Programa Nacional de Marcha e Corrida” (com embaixadores 38ª Corrida do Tejo e New Balance)</p> <p>» Apresentação do(s) Embaixadore(s) da 38ª Corrida do Tejo, com breve entrevista e testemunho (Vencedores do Passatempo EMBAIXADOR PROCURA-SE).</p> <p>» Foto de Grupo Treino JAMOR 38ª Corrida do Tejo <i>“e antes de começarmos a ativação para o treino, peço a todos que se juntem aqui comigo para uma foto de grupo”</i></p> <p>» N.º de Inscritos e Mudança de Preço <i>“há aqui alguém que ainda não está inscrito na 38ª Corrida do Tejo?” – NÃO FIQUEM PARA TRÁS!</i></p> <p>» 4 TREINOS – 4 TEMÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - CRIAR A BASE - DESENVOLVER - SPEED - TAPPERING <p>» ESTRUTURA BASE</p> <p>» Experimentação de novos modelos de sapatilhas New Balance (para experimentares devem chegar atempadamente ao treino, a partir das 9h00)</p> <p>» Treino de corrida em grupos diferenciados por ritmos de corrida (40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançado 4:30 (Sinalética Verde) - Intermédio 5:15 (Sinalética Azul) - Iniciado 6:00 (Sinalética Laranja) - Marcha (Sinalética Azul Claro) <p>» Treino de corrida no ritmo escolhido (40’)</p> <p>» Hidratação no final da corrida</p> <p>» Sessão de reforço muscular e alongamentos</p>	<p>- Ernesto Ferreira e GFD Running</p> <p>- Embaixador 38ª Corrida do Tejo</p> <p>- Embaixadores New Balance</p> <p>- CM OEIRAS</p>



GUIÃO TREINOS 38ª CORRIDA DO TEJO - JAMOR

	<p>» Passatempos e sorteio de ofertas exclusivos para todos os inscritos na 38ª Corrida do Tejo. Participa nos treinos e habilita-te a ganhar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 bolsas desportivas New Balance - 2 Massagens Desportiva no Gabinete de Fisioterapia no Desporto - 2 Check-Up de Medicina Preventiva no Hospital da Luz Oeiras - 1 par sapatilhas New Balance (Homem) - 1 par sapatilhas New Balance (Mulher) 	
10h05	Ativação Cardiomuscular	Ernesto Ferreira, GFD Running, PNMC e Embaixadores
10h15	<ul style="list-style-type: none"> - Separação dos participantes pelos grupos diferenciados por ritmos - Avançado 4:30 (Sinalética Verde) GFD - Intermédio 5:15 (Sinalética Azul) GFD - Iniciado 6:00 (Sinalética Laranja) GFD - Marcha (Sinalética Azul Claro) PNMC - Início do treino de corrida (40 min) 	Ernesto Ferreira, GFD Running, PNMC e Embaixadores
10h55	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos participantes - Entrega de águas aos participantes 	GFD Running CM Oeiras
11h00	Sessão de reforço muscular e alongamentos	Ernesto Ferreira, GFD Running e PNMC
11h30	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega das senhas aos participantes para realização de passatempo - Colocação das senhas nas urnas (HOMEM & MULHER) 	CM Oeiras GFD Running
11h40	<p>» Realização do sorteio de ofertas TREINOS CT JAMOR, pela seguinte ordem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bolsas desportivas New Balance MULHER - 2 bolsas desportivas New Balance HOMEM - 1 Massagem Desportiva do Gabinete de Fisioterapia no Desporto MULHER - 1 Massagem Desportiva do Gabinete de Fisioterapia no Desporto HOMEM - 1 Check-Up de Medicina Preventiva no Hospital da Luz Oeiras MULHER - 1 Check-Up de Medicina Preventiva no Hospital da Luz Oeiras HOMEM - 1 par sapatilhas New Balance MULHER - 1 par sapatilhas New Balance HOMEM 	Ernesto Ferreira Embaixador 38ª Corrida do Tejo Embaixadores New Balance
11h55	<ul style="list-style-type: none"> - Devolução das sapatilhas New Balance <p>» Balanço do treino e reforço de informação sobre as próximas ações no âmbito da 38ª Corrida do Tejo:</p>	Ernesto Ferreira CM OEIRAS



GUIÃO TREINOS 38ª CORRIDA DO TEJO - JAMOR

	<p>N.º INSCRIÇÕES E MUDANÇA DE PREÇO – NÃO FIQUEM PARA TRÁS!</p> <p>TREINOS NO JAMOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 de Setembro : 10h00 : Estádio de Honra do Jamor - 15 de Setembro : 10h00 : Pista do CAR de Atletismo do CDN Jamor (ao invés de Estádio de Honra do Jamor) - 21 de Setembro : 18h30 : Entrada do Complexo de Piscinas do Jamor <p>ENTREGA DOS KITS DE ATLETA – FEIRA DO CORREDOR</p> <p>21 e 22 de Setembro : Das 10h00 às 20h00 : Complexo de Piscinas do Jamor</p> <p>2ª CORRIDA DO TEJO KIDS</p> <p>22 de Setembro : 10h00 : Centro de Alto Rendimento de Atletismo do CDN Jamor (ao invés de Estádio de Honra do Jamor)</p>	
12h00	Agradecimentos e Fim	



GUIÃO TREINOS 38ª CORRIDA DO TEJO - JAMOR

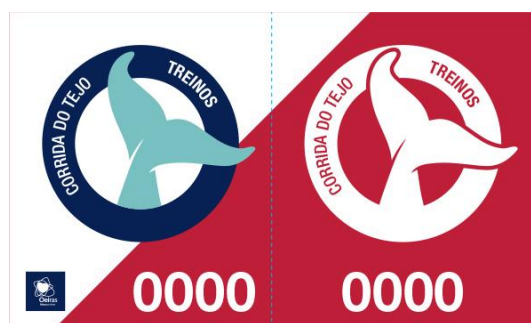
INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- + Vamos ter um TOTEM com informações sobre a 38ª Corrida do Tejo
- + Qualquer dúvida ou esclarecimento sobre INSCRIÇÕES devem consultar os elementos da 38ª Corrida do Tejo

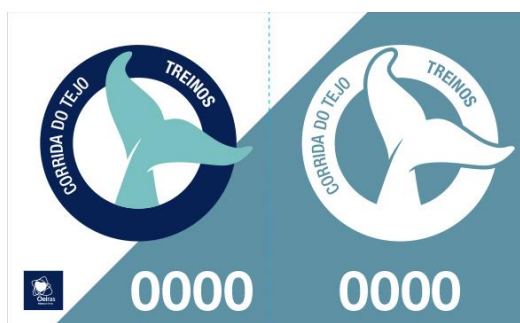
SINALÉTICAS DE RITMOS



SENHAS PASSATEMPO TREINOS JAMOR



MULHER



HOMEM



GUIÃO TREINOS 38ª CORRIDA DO TEJO - JAMOR

VALES OFERTAS TREINOS CT JAMOR 2018

