**Congresso da Corrida 2019**

1 Dezembro 2019, Portimão

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10.00-10.15** | Abertura Congresso | Coordenador PNMC  Presidente FPA  Presidente CMPortimão |
| **10.20-10.40** | Programa Nacional Marcha e Corrida | Pedro Rocha |
| **10.40-11.00** | Centro Marcha e Corrida Portimão | Nuno Afonso |
| **11.00-11.20** | Circuito Marchas do Algarve- IPDJ Algarve | Custódio Moreno |
| **11.20-11.30** | **Pausa** |  |
| **11.30-12.00** | Recomendações para a prática da AF | Rute Santos |
| **12.00-12.30** | Recomendações para a prática da Caminhada e Corrida nos CMC | Serafim Gadelho |
| **12.30-13.00** | Daily Mile | Jorge Vieira |
| **13.00- 14.30** | **Almoço** |  |
| **14.30-15.00** | Corrida e Asma | Vitor Fonseca |
| **15.00-15.30** | Benefícios da Corrida na Saúde | Angelo Costa |
| **15.30-16.00** | **Pausa** |  |
| **16.00- 16.30** | Treino da Força aplicada à Corrida | Nuno Ribeiro |
| **16.30-17.00** | Fundamentos da nutrição para corredores | Mónica Neves |
| **17.00-17.15** | **Pausa** |  |
| **17.15- 18.15** | Da formação ao Pódio Europeu | Paulo Murta  Diogo Sousa |
| **18.30** | Homenagem  Paulo Murta/ Ana Cabecinha | Jorge Vieira |
| **19.00** | **Encerramento** |  |