

2020 ENCONTRO NACIONAL DE TÉCNICOS DE MARCHA E CORRIDA

na plataforma

zoom 

6 JUNHO | 14:30 - 18:30

14:30 - 15:30 | Rui Durão

Retoma à Atividade Física:

Modelos de reorganização do CMC e obrigações legais;

15:30 - 16:30 | Afonso Pegado

Retoma à Atividade Física

Auto-avaliação do estado de saúde e condição física;

16:30 - 17:30 | Susana Francisco

Retoma à Atividade Física:

Contributos da Nutrição e Suplementação;

17:30 - 18:30 | João Lameiras

Retoma à Atividade Física:

Desenvolvimento de competências individuais e de grupo nos CMC.

7 JUNHO | 14:30 - 18:30

14:30 - 15:30 | Nuno Ribeiro

Treino de força aplicado à corrida;

15:30 - 16:30 | António Graça

1- Métodos de treino da resistência e seu enquadramento fisiológico;

16:30 - 17:30 | António Graça

2- Quantificação da intensidade de treino nas corridas de resistência;

17:30 - 18:30 | José Guimarães

Optimização da prática da corrida através dos *gadgets* pessoais.

