

“Jornadas Técnicas de Meio-Fundo”

- 9.30 horas, A Corrida de Resistência na Escola
- 14.00 horas, O Treino da Corrida

25 de Novembro

**Auditório do Pavilhão Municipal,
Alto do Moinho, Corroios**

Organização:



Colaboração:



Patrocinadores oficiais:



- 9.30 H - Recepção dos Participantes
- 10.00 H - 10.45 H - Etapas de Formação do Jovem Atleta (Prof. Jorge Vieira)
- 11.00 H - 11.45 H - O Ensino do Atletismo na Escola e nos Clubes (Prof. Rui Norte)
- 12.00 H - 12.45 H - O Treino de Resistência na Escola, Preparação do Corta-mato e do Km Jovem Escolar (Prof. Pedro Rocha)
- 14.00 H - 14.15 Recepção dos participantes
- 14.15 H - 14.30 Abertura Oficial (Prof. Moniz Pereira) (Prof. Moniz Pereira)
- 14.30 H - 15.15 H - Treino de Meio-fundo e Fundo, Aplicações (Prof. Bernardo Manuel)
- 15.30 H - 16.15 H - Organização do Treino da Flexibilidade e da Força com Atletas de Meio-fundo (Prof. João Abrantes)
- 16.15 H - 17.00 H - Desenvolvimento da Técnica de Corrida (Prof. Luís Cunha)
- 17.00 H - 17.30 H - Intervalo
- 17.30 H - 18.15 H - Planeamento e Técnicas de Controlo do Treino (Prof. Victor Reis)
- 18.15 H - 18.45 H - Estratégias de Recuperação e Regeneração para Corredores (Departamento Médico da FPA)
- 19.00 H - 19.30 H - A CNEC e as Provas de Estrada, Corta-mato e Montanha (Sr. Fernando Fernandes)
- 19.30 H - 20.00 H - Debate e Encerramento (Prof. António Graça)

Nome: _____

Telef.: _____ e-mail: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____

Monitor: Treinador 3º 2º Área: _____ 1º Área: _____

Professor: Estudante: Outro: _____

Habilitações literárias: _____

Pretendo participar em ambas as acções: só manhã: só tarde:

Taxa de inscrição 5€,

[Inscrições para o Departamento de Formação da FPA até ao dia 20-11-2006](#)