



CONTEÚDOS WORKSHOP TEÓRICO

1. TEMA

Aprender a treinar : Descubre os segredos

a. ENQUADRAMENTO

O fenómeno da corrida em Portugal tem sofrido grandes alterações nos últimos anos, acompanhando a evolução Mundial introduzida nos anos 70.

Os níveis de stress e sedentarismo a que somos sujeitos hoje em dia leva a um crescimento das preocupações com a saúde e bem-estar.

Novas infra-estruturas e maior oferta de actividades organizadas, levam a um crescimento de adeptos da corrida, um fenómeno de popularidade que ainda está longe do seu auge.

Seja em lazer ou competição, a modalidade é de uma grande exigência física, o conhecimento da estrutura e uma boa organização podem ajudá-lo a tirar mais prazer de todos os minutos em que corre.

Procuramos responder a todos os active e core runners portugueses interessados em explorar o mundo da corrida, as melhores dicas, os melhores parceiros tecnológicos, os melhores locais de treino, a entrada em competição.

Um conjunto de factores que podem influenciar positivamente e beneficiar o atleta no grande mundo da corrida.

b. ORADORES

António Sousa

c. DATAS

20 de Março 2010



2. ESTRUTURA WORKSHOP TEÓRICO

1	De Active a Core Runner: Porquê escolher a corrida? As vantagens em relação às outras actividades desportivas
2	Como começar: O que devo ter em conta
3	Equipamento desportivo; Aprender a escolher a sapatilha ideal Saber escolher a melhor roupa para running Acessórios
4	Tecnologias de controlo do treino: Tecnologias de apoio à corrida e ao treino Demonstração de funcionalidades
5	Competição: O treino e preparação para uma prova. Técnicas e planos de treino.
6	Esclarecimento de dúvidas



CONTEÚDOS WORKSHOP TEÓRICO

1. TEMA

Alimente os seus quilómetros

a. ENQUADRAMENTO

A importância da alimentação para um bom rendimento desportivo é cada vez mais reconhecida, mesmo entre os atletas de lazer que procuram rentabilizar na mesa o esforço dispendido na estrada.

As prioridades do atleta passam não só por satisfazer as suas necessidades nutricionais, superiores às de um indivíduo sedentário, como otimizar os processos de recuperação, reparação e constituição de reservas energéticas para esforços prolongados.

Nesse sentido, o planeamento alimentar respeitando os momentos chave no dia-a-dia de treino, assim como a semana que antecede uma prova são momentos cruciais para uma boa performance.

Na presente palestra irão ser revistas as necessidades nutricionais do atleta, no que diz respeito à energia, macro e micronutrientes; e abordados os principais cuidados a ter na alimentação incluindo o que comer antes e depois de um esforço, como se alimentar no seu decurso e as prováveis oportunidades de suplementação desportiva.

b. ORADORES

Filipa Vicente, Nutricionista

c. DATAS

20 de Março 2010



António Sousa

Professor de Educação Física

Running Expert

- Licenciado em Ciências de Desporto pela F. M. H.
- Pós-graduação em Treino de alto-rendimento pela F. M. H.
- Pós-graduação pela Universidade de Tokyo, Japão

Percurso desportivo:

- Director Técnico de competições de referência em Portugal.
- 20 anos de experiência como treinador de Atletismo (Atletas Olímpicos a core runners)
- Praticante de atletismo há 26 anos,
- Recordista Nacional, Campeão de Portugal, Internacional em Campeonatos do Mundo e da Europa.
- Vencedor de 4 edições dos 20km de Cascais
- Vencedor de 2 edições da Marginal à Noite
- Vencedor de 2 edições dos 12km de Salvaterra de Magos
- Vencedor de 2 edições da corrida das fogueiras e de muitas outras corridas em Portugal e no estrangeiro
- 1º Maratona de Fort-lauderdale, Florida, USA
- 1º Maratona de Badajoz, 2009
- 2º Maratona de Portugal, 2000
- 40 Maratonas (1994-2009)



Ana Filipa Vicente (filipavicente@netcabo.pt)

Formação :

Nutricionista

Mestre em Patologia Experimental

Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar

Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz

Actualmente :

Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz

Lecciona as aulas teórico-práticas e práticas da unidade curricular de Gastrotecnia do Curso de Ciências da Nutrição

Clínica Universitária Egas Moniz

Nutricionista

Instituto do Corpo

Nutricionista

Sportlife, Motorpress Lisboa

Nutricionista – Colaboradora especializada