

FORMAÇÃO AVANÇADA DE TREINADORES

PLANEAMENTO DO TREINO

Novas tendências do planeamento do treino para atletas de elite

Com:

Iñigo Mujika

Fisiologista Desportivo e Treinador de Triatlo e Natação

Valor da Inscrição: 20€



Inscrições e
Informações:



www.comiteolimpicoportugal.pt

11 de Abril de 2015

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Organização:



Apoio:



Patrocinadores:



Parceiros:





**FORMAÇÃO
AVANÇADA
DE TREINADORES**
11 de Abril de 2015
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PLANEAMENTO DO TREINO

Novas tendências do planeamento do treino para atletas de elite

Tópicos

- A contribuição das ciências do desporto para o rendimento de elite
- Planeamento a longo prazo (Ciclo Olímpico) e a curto prazo (planeamento anual)
- Treino de força para modalidades de resistência
- Taper

Iñigo Mujika

Fisiologista do Treino Desportivo.
Professor Associado da Universidade do País Basco.
Investigador Associado na Universidade Finis Terrae.

Doutorado em Biologia do Exercício Muscular na Universidade de Saint-Étienne (França) e em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Universidade do País Basco.

Principais temas de investigação na área das ciências do desporto aplicada: métodos de treino e recuperação, taper, destreino e sobretreino.

Tem realizado investigação na Austrália, França e África do Sul, publicou cerca de 100 artigos em revistas científicas internacionais, 5 livros e 28 capítulos de livros. Participou em mais de 260 conferências, congressos e encontros internacionais.

Foi fisiologista do Instituto Australiano do Desporto em 2003 e 2004. Em 2005 e 2013 foi fisiologista e preparador da equipa profissional de Ciclismo Euskaltel-Euskadi, entre 2006 e 2008 foi responsável pela investigação e desenvolvimento da equipa de futebol profissional do Atlético Club de Bilbao, entre 2009 e 2012 foi fisiologista da equipa de natação de elite da Real Federação Espanhola de Natação.

Horário

- 9:00 - **Receção dos Participantes**
- 9:30 - **Cerimónia de Abertura**
- 10:00 - **A contribuição das ciências do desporto para o rendimento de elite**
Planeamento a longo prazo (Ciclo Olímpico) e a curto prazo (planeamento anual)
- 13:00 - **Almoço Livre**
- 15:00 - **Treino de força para o rendimento de resistência**
Taper
- 18:00 - **Encerramento**

