

---

**Planeamento (prático) do Treino da Corrida de Resistência - Setúbal**

**Data: 30/10/2022**

**Carga horária: 7 horas**

**Local: Auditório da Junta de Freguesia de Laranjeiro e Feijó - Laranjeiro**

---

**Programa Horário**

Horas	Tema	Sessão	Formador
10:00 – 11:00	Orientações gerais para o planeamento de carreira	Teórica	<b>António Graça</b>
11:00 – 12:00	Revisão de conceitos (fisiologia e métodos de treino)	Teórica	<b>António Graça</b>
12:00 – 13:00	Organização do Macroциclo de treino (juvenis e juniores)	Teórico-prática	<b>António Graça</b>
13:00 – 14:30	Pausa para almoço		
14:30 – 16:30	Organização do Macroциclo de treino (juvenis e juniores)	Teórico-prática	<b>António Graça</b>
16:30 – 18:30	Organização do Microциclos de treino (juvenis e juniores)	Prática	<b>António Graça</b>