

FORMAÇÕES RUNNING

CORRA DE FORMA SAUDÁVEL, SEGURA E COMPETITIVA!

MÓDULO 1

40€

4 HORAS

1. TREINO E PREVENÇÃO DE LESÕES - 23 NOV - 20H

Adam Ferreira

- Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana
- Pós Graduado em Strength and Conditioning pela Faculdade de Motricidade Humana
- Mestrando em Processo de Tese em Treino de Alto Rendimento pela Faculdade de Motricidade Humana
- Membro da Estrutura técnica do SLBenfica (2018 a 2020), como treinador de formação, e treinador Multidisciplinar para atletas da Academia e Projeto Olímpico
- Treinador de Grau II
- Treinador de Strength and Conditioning de atletas de Alta Competição de modalidades diversas (Atletismo, Ténis, Futebol, Equitação).
- Personal Trainer

2. NUTRIÇÃO - 22 NOV - 20H

Rita Lima

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

3. PSICOLOGIA - 24 NOV - 20H

Filipa Rebelo

Detentora de Mestrado Integrado em Psicologia pela FPCEUP, com formação complementar posterior em Psicologia do Desporto.

Integra o staff técnico de um clube de natação tendo já trabalhado num clube de ciclismo (vertente BTT). Acompanha atletas e treinadores de diversas modalidades, assim como outros agentes na área da performance, e estudantes-atletas. Dinamizou diversas formações na área da psicologia do desporto ao longo dos últimos anos.

Estudante de Pós-Graduação em Psicologia do Desporto pelo INSPSIC e membro do grupo de intervenção em Psicologia do Desporto e Performance "Alcateia". É Assistente Convidada na área das Ciências Sociais e Humanas na ESS-IPP e colaboradora na Universidade Europeia na área da Psicologia do Exercício.

MÓDULO 2

50€

2 HORAS

4. PERFORMANCE - 30 NOV - 20H

Adam Ferreira

MAIS INFORMAÇÕES EM WWW.FORMACAODESPORTIVA.PT