

METODOLOGIA DE TREINO NO TRAIL RUNNING

DA INICIAÇÃO À COMPETIÇÃO

15 de outubro a 15 de novembro de 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

MIGUEL SANTOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Trail Running tem registado um crescimento significativo nos últimos anos, exigindo aos treinadores conhecimentos específicos sobre fisiologia, metodologia do treino, planeamento e monitorização do desempenho. Ao contrário da corrida em estrada, o Trail Running caracteriza-se pela elevada variabilidade do terreno, diferenças altimétricas, exigências técnicas, fatores ambientais e longos períodos de esforço, tornando indispensável uma abordagem de treino adaptada às características da modalidade.

Esta ação de formação pretende capacitar os treinadores para planear, implementar e avaliar programas de treino específicos para Trail Running, desde a iniciação até à preparação para competição. Serão abordados os princípios fisiológicos da modalidade, o desenvolvimento das capacidades físicas determinantes, a organização do planeamento anual, a construção de sessões de treino e os principais métodos de monitorização da carga e da recuperação.

No final da formação, os participantes estarão preparados para desenvolver programas de treino ajustados aos diferentes níveis de praticantes, promovendo simultaneamente o rendimento, a segurança e a prevenção de lesões.

OBJETIVOS

- Compreender as exigências fisiológicas do Trail Running
- Identificar as capacidades físicas determinantes para o desempenho
- Desenvolver metodologias de treino específicas para diferentes níveis de praticantes
- Planear épocas desportivas e ciclos de treino
- Construir sessões de treino adaptadas aos objetivos competitivos
- Aplicar estratégias de monitorização de carga e recuperação
- Integrar critérios de avaliação e controlo de treino

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Treinadores de trail running;
- Treinadores de atletismo;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Preparadores físicos;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Caracterização do Trail Running ▪ Evolução da modalidade ▪ Características fisiológicas ▪ Evidências energéticas ▪ Perfil do praticante ▪ Tipologias de prova ▪ Fatores condicionantes do rendimento	2h
2	Princípios do treino específico ▪ Desenvolvimento da resistência ▪ Força específica ▪ Potência ▪ Trabalho em subida e descida ▪ Treino técnico ▪ Adaptação ao terreno	2h
3	Planeamento do treino ▪ Planeamento anual ▪ Periodização ▪ Organização dos macrociclos ▪ Microciclos ▪ Preparação para diferentes distâncias ▪ Gestão de recuperação	2h
4	Construção das sessões de treino ▪ Organização da sessão ▪ Exercícios específicos ▪ Treino intervalado ▪ Longões ▪ Treino técnico ▪ Desenvolvimento das capacidades físicas	2h

5	Monitorização e avaliação ▪ Controlo da carga ▪ Frequência cardíaca ▪ Escala da perceção do esforço ▪ Utilização de GPS e plataformas de monitorização ▪ Avaliação do rendimento ▪ Indicadores de desempenho ▪ Ajuste do planeamento ▪ Gestão da hidratação e nutrição durante o Trail Running	2h
---	--	----

FORMADORES

Miguel Santos

Treinador desportivo e praticante de Trail Running, desenvolvendo a sua atividade na área do treino de resistência e da preparação de atletas para diferentes níveis de prática e competição. Ao longo do seu percurso tem aprofundado conhecimentos sobre metodologia do treino, fisiologia do exercício, planeamento e monitorização do desempenho, procurando promover abordagens sustentadas na evidência científica e adaptadas às exigências específicas da modalidade.

É formador na área do desporto, dedicando-se à conceção e implementação de programas de treino que privilegiam a progressão pedagógica, a individualização do processo de treino e a prevenção de lesões. Defende uma preparação integrada do atleta, valorizando o desenvolvimento das capacidades físicas, a gestão da carga de treino e a promoção de uma prática segura, eficaz e orientada para o desempenho.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro de 2026

(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	75€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

