



## **Programa da Época Desportiva 2018/2019 do Centro Desportivo de Marcha e Corrida**

### **Objetivos**

O principal objetivo do programa passa por promover a prática de marcha e corrida saudável, de forma acompanhada e controlada. Proporcionamos aos utentes três treinos semanais com diferentes características para conseguirmos abordar todas as dimensões do treino com a supervisão dos técnicos.

Temos noção que o crescimento de praticantes deve ser acompanhado das ferramentas ideais que permitam um acompanhamento mais regular da evolução de cada praticante e que facilite a apresentação de sinais evidentes de melhoria da saúde e da condição física de cada praticante, como forma de os motivar cada vez mais a adotarem um estilo de vida que passe por uma prática desportiva tão regular quanto possível.

### **Estratégias**

Com o propósito de melhorarmos o acompanhamento dos nossos atletas, a cada oito semanas vamos proporcionar um momento de controlo de treino, para isso vai ser realizado um teste de aptidão cardio-respiratória e uma análise corporal. A ausência no momento de controlo de treino implica a perda do mesmo. A partir dos resultados obtidos nos momentos de controlo de treino, pretendemos organizar três grupos de nível, estando estes em permanente alteração consoante os resultados alcançados em controlos de treino posteriores.

Para uma abordagem cada vez mais diversificada, os treinos vão ser ministrados por três treinadores com áreas de intervenção diferentes, este é um fator que nos parece essencial para combater a monotonia do treino.

	Segunda-feira	Terça-feira	Sexta-feira
Volume	Médio	Baixo	Alto
Reforço Muscular	Médio	Alto	Baixo
Flexibilidade	Baixo	Alto	Baixo
Propriocepção	Médio	Baixo	Baixo
Técnica de Corrida	Médio	Baixo	Alto

### Atividades

Com o objetivo de promover o projeto, pretendemos organizar palestras e treinos acompanhados por atletas ou técnicos de referência. Estas atividades vão estar intimamente ligadas à corrida, marcha e saúde, sendo estes os três pilares deste projeto.

A primeira segunda-feira de cada mês fica agendada como o dia aberto, ficando o treino aberto a novos elementos sem a necessidade de inscrição ou qualquer tipo de compromisso.

### Calendarização

Dias das Atividades	Dia Aberto	Controlo de Treino	Atividades Complementares
Outubro	1	12	-
Novembro	5	-	3
Dezembro	3	14	-
Janeiro	7	-	5
Fevereiro	4	8	-
Março	4	-	2
Abril	1	5	-
Maio	6	-	4
Junho	3	7	-
Julho	1	-	6

**Nota:** As datas das atividades complementares podem sofrer ligeiras alterações, uma vez que estamos dependentes da disponibilidade de terceiros.