

## PROGRAMA – 1º CURSO DE ELITE DE TREINADORES DE FORMAÇÃO

	2ª feira – 30/6/08	3ª feira – 1/7/08	4ª feira – 2/7/08	5ª feira – 3/7/08	6ª feira – 4/7/08	Sábado – 5/7/08	Domingo – 6/7/08
Manhã		10:30 – 12:30 Visionamento do Treino  13.00 – 14.00 Almoço	9:30 – 11:00 Visionamento do Treino  11:00 – 12:30 Planeamento nos escalões de formação  Pedro Sequeira (ESDRM)  13.00 – 14.00 Almoço	10:30 – 12:30 Visionamento do Treino  13.00 – 14.00 Almoço	10:30 – 12:30 Visionamento do Treino  13.00 – 14.00 Almoço	9.30 – 11.00 Visionamento do Treino  13.00 – 14:00 Almoço	10:00 – 12:00 Visionamento do Jogo-Treino  13:00 Almoço e Fim do Curso
Tarde	14.30 – 16:00 Sessão de abertura  Henrique Torrinha Mats Olsson (FAP) Pedro Sequeira (ESDRM)	14.00 – 15:30 O Treino individualizado nos escalões de formação  Pedro Sequeira (ESDRM)	14.00 – 16:00 Detecção de talentos Selecionadores  Selecionadores Nacionais (FAP)	14.00 – 15:30 Prevalência de lesões no Andebol  Renato Fernandes (ESDRM)	14.00 – 15:30 Treinador de Jovens (características e formas de intervenção)  João Paulo Costa (ESDRM)	14.30 – 16:00 Balanço dos trabalhos feito com a Selecção  Selecionadores Nacionais (FAP)	
	16:30 – 18:30 Visionamento do Treino  20:00 Jantar	16.00 – 19.00 Visionamento do Treino (Sala de Musculação)  20:00 Jantar	16:30 – 18:30 Visionamento do Treino  20:00 Jantar	15:45 – 17:15 Intervenção em lesões osteoarticulares e musculares  Renato Fernandes (ESDRM)  20:00 Jantar	16.00 – 19.00 Visionamento do Treino (Sala de Musculação)  20:00 Jantar	16:30 – 18:30 Visionamento do Treino  20:00 Jantar	

As aulas teóricas são na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Pavilhão Multiusos – 200 metros do Centro de Estágio) na Sala 1.

Os treinos são no Pavilhão Polidesportivo de Rio Maior (em frente/direita do Centro de Estágio). Os treinos de Musculação são na Sala de Musculação do Centro de Estágio.

Os almoços e Jantares são no Centro de Estágio de Rio Maior.

35 HORAS DE FORMAÇÃO