

Formação	Formação Treino de Remo - Controlo Indicadores Fisiológicos
Diretor do Curso	José Canhola
Formadores	José Carlos Canhola
Data	28 e 29 de dezembro de 2022 das 21h00 às 23h00
Local	Videoconferência – Plataforma Zoom

Destinatários	Treinadores, atletas e estudantes de cursos de desporto.
Objetivos	Dotar os treinadores e atletas de ferramentas para o controlo das intensidades de treino e capacidade de recuperação, nomeadamente através do Ácido Láctico e da Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV), pela recolha e tratamento de dados.
Valor de Inscrição	10 euros
Data-limite Inscrição	26 de dezembro 2022 Segue o programa e ficha de inscrição que deverá ser preenchido e devolvido ao email da Formação O pagamento poderá efetuar para o IBAN da FPR - PT50.0010.0000.50097140001.57 e enviar o comprovativo para sergiomanso@fpremo.pt
Contacto	formacao@fpremo.pt

Conteúdos Programáticos

Tema / Matéria	Horário	Carga Horária
Quarta-feira, 28 de janeiro 2022		
Apresentação	21h00 – 21h10	10 minutos
Ácido Láctico: 1) Conceitos teóricos; 2) Procedimentos para recolha de amostras; 3) Interpretação de dados.	21h10 - 23h00	1 hora e 50 minutos
Quinta-feira, 29 de janeiro 2022		
HRV: 1) Significado e importância para o controlo do treino; 2) Aplicações para recolha de dados; 3) Como elaborar uma tabela de dados	21h00 – 23h00	2 horas
Total		4 horas