

## VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA – Versão 9 novembro

FMH, Cruz Quebrada, 2 e 3 de DEZEMBRO

### PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 2 de dezembro de 2017

13.00 – 14.00	Receção dos participantes Entrega de Documentação	Secretariado
14.00- 14.15	Sessão e Abertura Congresso	José Diniz – Presidente FMH Jorge Vieira- Presidente FPA
	<b>Sessão Plenária - Corrida e Saúde</b>	<b>Moderador: Pedro Teixeira – DGS /FMH</b>
14.20- 14.40	Prevalência da corrida recreativa em Portugal em 2017	Hugo Pereira- CIPER / FMH
14.40- 15.00-	Lesões e outros riscos para a saúde do corredor	Miguel Reis e Silva – Fac. Med. Lisboa
15.00- 15.20	Corrida, aptidão aeróbia e desempenho académico	Luís Bettencourt Sardinha - FMH
15.20- 15.45	Coffee break	
	<b>Sessão Plenária - Corrida para Todos</b>	<b>Moderador: Paulo Rocha</b>
15.45- 16.05	Projecto: Run Card Itália	Marco Sicari ( ITA)
16.05- 16.30	Projeto: “Corrida Amiga”	Silvia Stuchi Cruz (BRA)
16.30- 16.45	Comunidade Internacional da Corrida	Malin Andersen (SUE)
16.45- 17.15	Programa Nacional de Marcha e Corrida: Exemplo de Boas Prática	Pedro Rocha - PNMC Carla Varanda- CMC Guifões
17.15- 17.30	Coffee break	
	<b>Sessão Especial</b>	<b>Moderador: Pedro Amorim</b>
17.30- 18.00	A odisseia das maratonas nos Polos	João Neto
18.00	Encerramento 1ª Jornada	

**VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA- Versão 9 Novembro**  
**FMH, Cruz Quebrada, 2 e 3 de DEZEMBRO**  
**PROGRAMA HORÁRIO**  
**Domingo – 3 de Dezembro**

10.00-12.00	Treino Aberto / Free Running	CMC Jamor
	Almoço	
	<b>Sessão Plenária- Correr para vencer</b>	<b>Moderador : João Becker</b>
14.00-14.25	Filosofia do Treino de Resistência	Honoré Hoedt (Holanda)
14.25-14.50	Fatores fisiológicos do Rendimento	Leif Inge Tjelta (NOR)
14.50-15.00	Coffee break	
	<b>Sessão Plenária- Correr para vencer</b>	<b>Moderador: Orlando Fernandes</b>
15.00-15.30	Treino Resistência-Tendências e Práticas correntes	Leif Inge Tjelta (NOR)
15.30-16.00	Treino de Força e Técnica de Corrida	J. Rius (ESP)
16.00-16.30	Identificação de Talentos e desenvolvimento de atletas de Meio Fundo e fundo	Honoré Hoedt ( Holanda)
16.30-17.00	Coffee break	
	<b>Sessão Especial</b>	<b>Moderador: Domingos Henrique</b>
17.00-17.45	Projeto Sub2hrs	Yannis Pitsiladis (GBR)
18.00	Tributo a Paulo Guerra	
18.30	Encerramento Congresso	