

26 de junho 2021		
09:00h – 10:30h	Sistemas Energéticos Capacidade e Potência dos Sistemas Energéticos Limiar Anaeróbio, conceitos Consumo Máximo de Oxigênio, conceitos	Teórica (1:30)
10:30h – 11:30h	Métodos de Treino da Resistência	Teórica (1:00)
11:30h – 12:00h	Técnica de Corrida I	Teórica (0:30)
12:00h – 13:00h	Técnica de Corrida II	Prática (1:00)
Almoço		
14:30h – 15:30h	Enquadramento Específico sobre quantificação da intensidade de treino (Conceitos Práticos)	Teórico-Prática (1:00)
15:30h – 17:30h	Quantificação (prática) da intensidade de Treino dos Métodos Fracionados e Contínuos	Teórico-Prática (2:00)