

## **CURSO DE CORRIDA DE RUA**

**REALIZAÇÃO:** Federação Paulista de Atletismo

**PALESTRANTE:** Prof. Dr. Ricardo Antonio D'Agelo

**LOCAL:** Federação Paulista de Atletismo

Rua Manoel da Nóbrega n800

Paraíso, São Paulo-SP

**DATA:** 18 e 19 de abril de 2020

### **SOBRE O CURSO**

Curso presencial com conteúdo teórico e prático.

Curso de Capacitação e Atualização que abordará:

- Técnicas
- Procedimentos
- Treinamento
- Biomecânica
- Metodologia
- Novidades

\*Os participantes receberão certificado de realização do curso emitido pela Federação Paulista de Atletismo.

**PÚBLICO ALVO:** Treinadores, estudantes e público em geral com interesse no assunto.

**HORÁRIO:** das 8h00 às 18h00

### **SOBRE O PROF. DR. RICARDO ANTONIO D'ANGELO**

Doutor em Ciência do Desporto, Treinador Nível 5-IAAF, consultor da Área Running na NIKE Brasil, treinador chefe da Seleção Brasileira de Atletismo em 4 edições dos Jogos Olímpicos e 8 Mundiais, treinador de Vanderlei Cordeiro de Lima, medalhista Olímpico em Atenas 2004 e diversos outros fundistas de nível internacional.

### **PROGRAMA HORÁRIO:**

**Curso FPA de Corrida de Rua**  
**São Paulo, SP, 18 e 19/04/2020**

Prof. Dr. Ricardo A. D'Angelo

**Programação**

Sábado, 18/04:

08h00 – 09h45: Introdução a Corrida de Fundo

09h45 – 10h00: *Coffee Break*

10h00 – 12h00: Bases Fisiológicas, Princípios do Treinamento e Capacidades Biomotoras

12h00 – 14h00: Almoço

14h00 – 16h00: Planificação e Periodização do Treinamento

16h00 – 16h15: *Coffee Break*

16h15 – 18h00: Aspectos Metodológicos do Treinamento de Corredores de Fundo

Domingo, 19/04:

08h00 – 10h00: Aspectos Biomecânicos da Corrida de MF e F: abordagem teórica

10h00 – 10h15: *Coffee Break*

10h15 – 12h15: Aula Prática:

- 1 – Biomecânica e Economia de Corrida
- 2 – Métodos e Meios de Treinamento

12h15 – 14h00: Almoço

14h00 – 16h00: Avaliação e Controle do Treinamento

16h00 – 16h15: *Coffee Break*

16h15 – 17h45: Tópicos Atuais do Treinamento de Fundo