



Instituto
Insporte



BOTAFOGO
Aquática

APRESENTAM

CAPACITAÇÃO EM ESPORTES AQUÁTICOS

PROGRAMAÇÃO – 15 de abril de 2023

8:30h - 9:00h – Credenciamento

9:00h - 9:40h – Prescrição de treinamento para nadadores velocistas

Prof. Dr. Guilherme Tucher – Escola de Educação Física e Desportos (EEFD); Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

9:40h - 10:20h – Monitoramento de treinamento para nadadores velocistas

Prof^a. Dr^a. Francine Nogueira – Escola de Educação Física e Desportos (EEFD); Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

10:20 - 11:00h – Natação em águas abertas para nadadores recreacionais e amadores

Prof. Ms. Roberto Miranda – Proprietário da Equipe15 Natação em Águas Abertas

11:00h - 11:40h – Prescrição de exercícios para hidroginástica baseado em evidências

Prof. Dr. Fabrício Di Masi – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

11:40h - 12:15h – PERGUNTAS E DISCUSSÕES

12:15h - 13:30h – INTERVALO PARA ALMOÇO

13:30h - 14:15h – PRÁTICA - Prescrição de treinamento para nadadores velocistas

Prof. Dr. Guilherme Tucher – Escola de Educação Física e Desportos (EEFD); Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

14:15h - 15:00h – PRÁTICA - Monitoramento de treinamento para nadadores velocistas

Prof^a. Dr^a. Francine Nogueira – Escola de Educação Física e Desportos (EEFD); Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

15:00 - 15:45h – PRÁTICA – O ensino da natação em águas abertas

Prof. Ms. Roberto Miranda – Proprietário da Equipe15 Natação em Águas Abertas

15:45h - 16:30h – PRÁTICA – Hidro interval

Prof. Dr. Fabrício Di Masi – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

16:30h - 17:00h – PERGUNTAS E DISCUSSÕES

17:00h – Encerramento