

REGULAMENTO PARTICIPAÇÃO CURSO

Corrida de Rua - Teoria e Prática: Planilhas e Periodização do Treinamento Desportivo

A corrida é hoje o esporte que mais cresce no mundo. Em cada cidade, grupos e assessorias multiplicam-se e o número de provas e corredores aumenta ano após ano.

Sobretudo, junto a esse crescimento, surge uma necessidade urgente: profissionais qualificados, capazes de entender o corpo, o treinamento, o recovery e a periodização de forma científica e prática.

O curso “Corrida de Rua – Teoria e Prática” foi criado para formar especialistas preparados para atuar com excelência, seja na prescrição de treinos, na prevenção de lesões ou na otimização da performance de atletas – do iniciante ao maratonista.

Se você é educador físico, fisioterapeuta, treinador ou dono de assessoria esportiva, este é o curso que vai elevar seu nível técnico e abrir novas oportunidades no mercado em expansão da corrida.

PROPOSTA

Qual a proposta do Curso?

Mais do que um curso, esta é uma imersão prática na estruturação de planilhas de corrida e periodização do treinamento desportivo, com base em evidências e na experiência clínica e de campo de profissionais com formações internacionais que atuam com corredores de elite e amadores há anos.

Nossa proposta é oferecer um curso dinâmico e prático, que irá:

- Capacitar profissionais para atuação em corrida de rua e pista com segurança e eficácia.
- Fortalecer o mercado de corrida e assessorias esportivas, gerando profissionais de referência.
- Compartilhar as melhores práticas de treinamento e prevenção de lesões em corredores.
- Estimular o networking e a troca de experiências entre os profissionais da área.

Você aprenderá a unir a ciência do movimento com a prática real da pista e das ruas, transformando conhecimento em resultados.

MENTOR DO CURSO

Gilmário Mendes Madureira, treinador de corrida de rua, formado em Educação Física pela Universidade Federal da Bahia, com Especialização em Treinamento Desportivo.

Diretor Técnico e Fundador da Multisport Clube de Corredores, primeira assessoria esportiva criada no Norte/Nordeste em 1998.

Trabalha com diversos públicos que procuravam a Corrida como base para seu esporte principal, sendo assim atuei na preparação física atletas de boxe, pilotos de kart, tenistas, triatletas (sendo um deles o primeiro baiano a classificar oficialmente para o Ironman do Havaí em Kona), além de pessoas que nos procurava para usar a corrida como esporte para o emagrecimento ou melhora da qualidade de vida.

Nesses mais de 25 anos de estrada, sempre fui treinador de atletas de elite com diversos pódios e vitórias em nível nacional e internacional. Estive em 86 maratonas em 12 países, sendo o maior destaque nessa área a participação como treinador em 2 olimpíadas (Pequim 2008 e Rio 2016), e com atletas que representaram a seleção brasileira em Jogos Pan-Americanos e campeonatos sul-americanos de corrida de rua.

Com o currículo na área de treinamento de corredores de alta performance constam vários campings de treinamento e cursos realizados em Portugal, Espanha, Alemanha, Equador, Argentina e Colômbia.

Fez parte do primeiro curso sul-americano de especialização em treinamento em altitude em Cuenca (Equador) passando 30 dias a 2800m de altitude em imersão com alguns dos melhores treinadores de atletismo da América do Sul.

Essas experiências internacionais me fizeram criar a Metodologia Multisport de Treinamento, um apanhado de métodos específicos para corredores e que contempla desde iniciantes no esportes até o alto rendimento.

Desde 1998 em corridas de rua, já são mais de 3400 pódios no geral, incluindo 1245 vitórias com seus atletas de alta performance em corridas de rua pelo mundo.

Todos os nossos cursos presenciais realizados ao longo desses anos tiveram lotação esgotada e rápida procura pelas vagas devido ao conteúdo muito específico e de alto nível de conhecimento na área de periodização de planilhas para corredores.

METODOLOGIA

- A evolução das corridas e o comportamento do corredor moderno.
- Como identificar e diferenciar o perfil e objetivo da persona que você vai treinar: amadores, serious runners ou atletas de elite.
- Quais as demandas e valências físicas exigidas na corrida e estabelecer o que é imprescindível, importante ou secundário na planilha do seu aluno.
- Definir uma tabela de paces adequada com a capacidade do seu aluno/atleta.
- Realizar avaliação funcional e biomecânica aplicada à corrida.
- Quais os exercícios específicos para seu aluno ou paciente corredor, quais podem evitar lesões e quais melhoram a performance esportiva dele.
- Realizar avaliações, planejamento e periodização de treinos – do micro ao macrociclo.
- Para os atletas competitivos e amadores você vai aprender a periodizar o treinamento (distribuir as cargas corretamente) em micro e mesociclos.
- Como dividir treinos de corrida e treinos de força durante uma semana de treinamento.
- Entender como pôr em prática a fase de polimento na temporada de competições.
- Aderir e implementar métodos e metodologias de treinamento desportivo.
- Treino de força dinâmica e funcional para corredores.
- Construção de planilhas completas (5 km, 10 km, 21 km e maratona).
- Estudos de caso e resultados reais.
- Planilhas e materiais exclusivos para aplicar o conhecimento adquirido no curso.
- Montar sua assessoria com quem foi o pioneiro no Nordeste há mais de 25 anos e entender como o mercado running hoje se comporta com os milhares de eventos e grande fluxo de público.
- Como montar uma assessoria 100% online do zero até um número de alunos que trará retorno financeiro e profissional de qualidade.

DATA DO CURSO

- Data: 14 de março de 2026 (Sábado) - Módulo 1 – 08h00 às 12h00

Local: Auditório CESMAC – Farol (4h00)

- Data: 14 de março de 2026 (Sábado) – Módulo Prático / Vivência – 16h00 às 18h00

Local: Orla / Prática numa corrida de rua de grande porte (2h00)

- Data: 15 de março de 2026 (Domingo) - Módulo 3 – 08h00 às 12h00

Local: Auditório CESMAC – Farol (4h00)

Este é o momento de sair da zona de conforto e assumir seu papel como referência no universo da corrida.

As vagas são limitadas, e cada turma é planejada para garantir acompanhamento de qualidade e interação real com os professores.

INVESTIMENTO

1º lote - PROMOCIONAL (30 VAGAS) ou até do dia 30 de janeiro- R\$279,90

1º lote - De 01 de fevereiro até 28 de fevereiro - R\$299,90

2º lote - De 01 de março até 12 de março - R\$329,90

[Bônus] Além de tudo, você ainda vai receber:

3 DIAS DE CONSULTORIA/TIRA DÚVIDAS GRATUITA pelo WhatsApp diretamente com o Prof. Gilmário.

INSCRIÇÕES

As inscrições podem ser acessadas através do site www.contime.com.br que direcionará para plataforma de inscrição contratada para este fim www.ticketsports.com.br, a partir do botão “Inscreva-se”. O participante somente estará devidamente inscrito após pagamento da taxa de inscrição e confirmação através do site.

Dúvidas e informações relacionadas às inscrições, acesso a emissão segunda via boleto, protocolo de confirmação, e etc. Deverão ser solicitados através dos canais de contato da plataforma TICKET SPORTS conforme abaixo:

<https://www.ticketsports.com.br/Ajuda/Participante>

Email: sac@ticketsports.com.br

Tel: (11) 3588-0326 – segunda a sexta, de 9hs às 17hs

Instagram: @ticket.sports

DÚVIDAS SOBRE O EVENTO

82998121236 – CONTIME ASSESSORIA