

MEETING DE TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA

A corrida é uma das modalidades que mais cresceram hoje em dia no Brasil.

Em uma única prova, chegamos a encontrar mais de 25 mil participantes. Dessa forma o profissional que se mantiver atualizado sobre as necessidades do mercado estará sempre um passo à frente. No *meeting* de corrida de rua, você terá acesso à:

- contato com os maiores profissionais da área reunidos em um só evento;

- cursos especiais (presenciais e via *web*, assista em casa);

- interatividade: fórum *on-line* de discussão entre os participantes;

- material didático disponível *on-line* para todos os participantes;

- sorteio de livros.

WWW.INSTITUTOPHORTE.COM.BR

Telefone (11) 2714-5677 / Fax (11) 2714-5664

Como efetuar sua inscrição

Preencha a ficha de inscrição pela internet (www.institutophorte.com.br) ou abaixo e envie por fax junto ao comprovante de depósito para (11) 2714-5695 ou por e-mail (ipe@institutophorte.com.br).

A inscrição poderá ser realizada também pessoalmente na Rua Treze de Maio, 681 - Bela Vista - São Paulo/SP - CEP: 01327-000.

Ficha de Inscrição

Nome: _____

CPF: _____ RG: _____

Estado civil: _____ Sexo: F () M ()

Nacionalidade: _____ Naturalidade: _____

Endereço: _____

Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____

CEP: _____ Fone Res.: () _____

Celular: () _____ Fone Com.: () _____

E-mail: _____

Como soube dos cursos: _____

Código - nome do divulgador: _____

Atendente: _____

Coloque os números correspondentes aos cursos:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

À distância:

1	5	9
---	---	---

Tabela de Preços

	2hs de carga horária		4hs de carga horária	
	até dia 30/09/2010	depois do dia 30/09/2010	até dia 30/09/2010	depois do dia 30/09/2010
1 curso	R\$ 30,00	R\$ 40,00	R\$ 55,00	R\$ 65,00
2 cursos	R\$ 60,00	R\$ 80,00	R\$ 110,00	R\$ 130,00
3 cursos	R\$ 85,00	R\$ 105,00	R\$ 150,00	R\$ 170,00
4 cursos	R\$ 110,00	R\$ 130,00		
5 cursos	R\$ 135,00	R\$ 155,00		
6 cursos	R\$ 160,00	R\$ 180,00		
7 cursos	R\$ 180,00	R\$ 200,00		
8 cursos	R\$ 200,00	R\$ 220,00		
9 cursos	R\$ 220,00	R\$ 240,00		

Informações Gerais

- Não aceitaremos inscrições após as datas divulgadas
- Você deve apresentar o depósito original (não aceitaremos xerox nem depósito realizado em caixa eletrônico) no dia do curso
- Trazer documento de identificação
- Não haverá reembolso em caso de desistência do aluno
- A inscrição só terá validade após o recebimento do comprovante de depósito e a confirmação de recebimento
- As vagas são limitadas, por ordem de inscrição
- Frequência mínima obrigatória de 75% para emissão do certificado
- Os cursos estão sujeitos a confirmação
- Fica reservada à coordenação geral a substituição de professores e locais dos cursos por outros de igual qualificação, caso haja necessidade

Local dos Cursos

Central de Cursos - Rua Treze de Maio, 681 - Bela Vista - São Paulo - SP

MEETING DE TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA

05, 06 e 07 de novembro de 2010



INSTITUTOPHORTE
educação

05/11 | Sexta-Feira

das 8h às 12h

1

Treinamento funcional e corrida de rua

Curso Presencial ou a distância - Carga horária: 4h

Conteúdo Programático

- O que é Treinamento Funcional?
- Fundamento básicos.
- Elementos de transferência.
- Prescrição.
- Vivência prática.

Luciano D'Elia

- Precursor do Treinamento Funcional no Brasil.
- Diretor Técnico do CORE 360°.
- Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício.

das 13h às 15h

2

Como analisar resultados do teste de ventilometria para prescrever e periodizar

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Como analisar os resultados do teste de ventilometria.
- Como transformar a avaliação dos limiares metabólicos em treinamento?
- Utilização dos limiares metabólicos obtidos por meio ventilometria para:
 1. Prognóstico de *performance*;
 2. Evolução nas adaptações ao treinamento;
 3. Detecção de "overtraining";
 4. Periodização do treinamento.

André Almeida

- Sócio-diretor da INFORFISIC - Sistemas de Avaliação Física (www.inforfisc.com.br). Empresa de Consultoria em Avaliação Física, Treinamento Desportivo, Desenvolvimento e Comercialização de Softwares e Equipamentos Esportivos.
- Mestrado - stricto sensu: Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo - ICB-USP.

das 15h30 às 17h30

3

Coluna e corrida: Aspectos cinemáticos e dinâmicos

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Aspectos cinemáticos da coluna durante a corrida.
- Forças aplicadas à coluna e características do treinamento para minimizar dor lombar e alterações no disco intervertebral.

Maria Claudia Vanicola

- Mestre em Biodinâmica do Movimento Humano (EEFESUP)
- Coordenadora do Curso de Pós-graduação em Reorganização Postural Estrutural e Funcional (UGF)
- Professora dos cursos de pós-graduação da UnifMU e da UGF e de graduação na Unisantana.

das 18h às 20h

4

Periodização para Corrida - Modelos de Treinamento

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Modelos linear e ondulatório
- Organização e planejamento do treinamento
- Novas estratégias (treinamento de força, treinamento core, treinamento anaeróbio)
- Como distribuir as novas estratégias no planejamento

Bernardo Neme Ide

- Mestre em Biodinâmica do Movimento (UNICAMP)
- Pesquisador do Laboratório de Bioquímica do Exercício (IB - UNICAMP)
- Professor dos cursos de pós-graduação em Bioquímica, Fisiologia, Nutrição e Treinamento Esportivo (UNICAMP)
- Professor dos cursos de pós-graduação (UGF / UnifMU)

06/11 | Sábado

das 8h às 12h

5

Meios e métodos de treinamento: como elaborar o treinamento para iniciantes, intermediários e avançados?

Curso Presencial ou a distância - Carga horária: 4h

Conteúdo Programático

- Conceito de carga de treino aplicada à corrida.
- Métodos de treino.
- Características do aluno iniciante, intermediário e avançado.
- Análise das corridas de 5km, 10km, meia-maratona e maratona.

Alexandre Evangelista

- Especialista em metodologia do Treinamento Desportivo (cuba).
- Mestre em Ciências na área da saúde.
- Coordenador dos cursos de pós-graduação da UGF.
- Autor do livro: *treinamento de corrida de rua uma abordagem fisiológica e metodológica*.

das 13h às 15h

6

Variáveis fisiológicas: processos adaptativos e performance

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Fatores determinantes da *performance* em corredores.
- Mecanismos adaptativos ao treinamento de *endurance*.
- O papel da intensidade do treinamento nas adaptações.

Bernardo Neme Ide

- Mestre em Biodinâmica do Movimento (UNICAMP).
- Pesquisador do Laboratório de Bioquímica do Exercício (IB - UNICAMP).
- Professor dos cursos de pós-graduação em Bioquímica, Fisiologia, Nutrição e Treinamento Esportivo (UNICAMP).
- Professor dos cursos de pós-graduação (UGF / UnifMU).

das 15h30 às 17h30

7

Controle de sobrecarga e influência do calçado

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Objetivos da Biomecânica.
- Incidência de lesão na corrida.
- Controle de sobrecarga.
- Fatores de interferência na sobrecarga.
- Calçado de corrida.
- Atenuação do choque mecânico.

Roberto Bianco

- Formado em Educação Física pela USP.
- Mestrado em Biodinâmica do movimento humano (USP).
- Professor-líder de Biomecânica (UNIP).
- Coordenador do Curso de Pós-graduação em Biomecânica do Movimento Humano e Saúde.

das 18h às 20h

8

Treinamento de força e potência aplicadas à corrida de rua

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Elaboração do treinamento de força e potência em corredores, tais como: volume, intensidade, pausa, ações musculares e exercícios.
- Principais adaptações fisiológicas do treinamento de força e interpretação no treinamento de corrida.
- Estruturação do planejamento para provas de diferentes distâncias.

Charles Lopes

- Mestre em Biodinâmica do Movimento (UNICAMP).
- Pesquisador do Laboratório de Bioquímica do Exercício (IB - UNICAMP).
- Professor dos cursos de pós-graduação em Bioquímica, Fisiologia, Nutrição e Treinamento Esportivo (UNICAMP).
- Professor dos cursos de pós-graduação (UGF / UnifMU).

07/11 | Domingo

das 8h às 12h

9

Nutrição esportiva aplicada à corrida de rua

Curso Presencial ou a distância - Carga horária: 4h

Conteúdo Programático

- Como favorecer o rendimento com o auxílio dos aspectos nutricionais.
- Recomendações nutricionais para calorías e macronutrientes.
- Como reverter o processo catabólico?
- Hidratação.
- Estratégias dietéticas para potencializar o rendimento em treinamentos aeróbicos.

Mirtes Stancanelli

- Mestre pelo Instituto de Biologia Funcional e Molecular, Departamento de Bioquímica (UNICAMP).
- Coordenadora de Nutrição da Seleção Brasileira de Basquete Feminino e Masculino (CBB).
- Coordenadora e supervisora do departamento de Nutrição da Associação Atlética Ponte Preta.
- Coordenadora e supervisora do departamento de Nutrição do Bradesco Esporte e Educação.
- Coordenadora da Nutrição dos Cruzeiros Temáticos "Bem Estar" e "Fitness" da companhia Costa Cruzeiros.

das 13h às 15h

10

Reabilitação músculo esquelética: principais lesões e tratamentos.

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Principais lesões.
- Mecanismos de lesão.
- Reabilitação e prevenção.

Daniel Antunes Alveno

- Fisioterapeuta, pós-graduação em Fisioterapia Desportiva UNIMEP.
- Mestrando em Ciências da Reabilitação USP.
- Prof. Pós UGF E FMU.
- Ex-fisioterapeuta do futsal Sport Clube Corinthians Paulista.

das 15h30 às 17h30

11

Treinamento em altitude: mitos e verdades

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Respostas fisiológicas a treinamento em altitude.
- Metodologia de trabalho em altitude.

Alexandre Machado

- Mestre em Ciência da Motricidade Humana.
- Professor da cadeira de treinamento desportivo da UNIBAN-SP.
- Preparador físico bicampeão de corrida de montanha (2008-09).
- Preparador físico campeão paulista e paranaense de corrida de montanha 2009.

das 18h às 20h

12

Princípios do Pilates aplicado à corrida de rua: curso prático

Curso Presencial - Carga horária: 2h

Conteúdo Programático

- Estratégia do método para a melhora da corrida.
- Exercícios do método adaptados à corrida.

Roberta Toledo

- Professora especialista do método Pilates.
- Professora da Posugf.
- Graduada pela Unicsul.
- Professora da Fórmula academia.