



Instituto
Superior
Dom Afonso
III

Ciclo de
Conferências
de

Educação
Física e
Desporto

SEMINÁRIO

BTT - Processos de Treino, Nutrição e Suplementos Desportivos

18 OUTUBRO 2013

Programa

- 09.00h Credenciamento e entrega de material
09.45h Abertura do seminário
10.00h *Nutrição desportiva - Como os alimentos podem melhorar a performance*
Palestrante Raquel Neto
10.45h *Estudo biomecânico no BTT*
Palestrante Paulo Silvestre
11.30h Pausa para café
11.45h *Suplementos desportivos na prática desportiva*
Palestrante Representante Herbalife
12.30h Debate com Palestrantes da parte da manhã - *Moderadora Joana Serpa*
13.00h Almoço
14.30h *Bioimpedância - Avaliação Nutricional de Atletas*
Palestrante Isanete Alves de Alonso
15.15h *A importância da nutrição e suplementação nos treinos e na competição*
Palestrante João Hortelão Silva
16.00h Pausa para café
16.15h *Definição de estratégias gerais e específicas na formação de jovens através do BTT*
Palestrante Mário Alpiarça
17.00h *Uma escola de BTT - Uma experiência*
Palestrante Joaquim Viegas
17.45h Debate com Palestrantes da parte da tarde - *Moderador António Pereira*
18.00h Encerramento das actividades

Palestrantes

- Isanete Alves de Alonso ⇒ Nutricionista e atleta de BTT
- Joaquim Viegas ⇒ Treinador Club BTT Terra de Loulé; Professor Educação Física e Desporto
- João Hortelão Silva ⇒ Técnico de Desporto - Técnico/Seleccionador Nacional de BMX e BTT - Treinador
- Mário Alpiarça ⇒ Treinador e Professor Educação Física e Desporto
- Paulo Silvestre ⇒ Atleta BTT e Aluno na Licenciatura Educação Física e Desporto no INUAF
- Raquel Neto ⇒ Nutricionista

Mais Informações:

inuaf.efd.ciclo.conferencias@gmail.com

<http://www.inuaf-studia.pt/>