

Curso Livre Amplitude Movimento versus Força

(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)

**9 horas
3 sessões de 3h
3 h presenciais
6h online síncrono**

Formador: Luís Monteiro, Tânia Vieira e Paulo Barata

Estrutura temática

1ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 26/06/2023 - 18h30/21h30

- 1. Reforço dos conceitos de base da AM**
- 2. Músculo e fibra muscular**
- 3. Mecanismos de contração e produção de força**
- 4. Mecanismos de alongamento**
 - 4.1 Relação Agonista / Antagonista
 - 4.2 Força Excêntrica / AM agonista

2ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 28/06/2023 - 18h30/21h30

- 5. AM versus Força e as suas expressões**
 - 5.1 Recuperação energética em Força e AM
- 6. AM versus Qualidade de Movimento**
- 7. Técnicas para ganho de AM e de Força**
 - 7.1 Exercícios de aplicação, que possam ser efetuados em online

3ª Sessão - (3h00) - Prático presencial - 30/06/2023 - 18h30/21h30

8.Sessão Prática Presencial

- 8.1 Experienciar um conjunto de exercícios práticos para preparação do treino de Força
- "8.2 Demonstrar como o trabalho prévio da AM pode ser integrado em todo o mundo da força e do treino físico (Exercícios com diversos materiais como por exemplo: Elásticos/Rolo Miofascial)"
- 8.3 Conhecer um variado leque de exercícios que podem ser aplicados no treino físico/atividade física
- "8.4 Vivenciar alguns exercícios de integração da AM na Força que podem ser utilizados no final dos treinos como forma de recuperação ativa/descanso ativo;"