



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

Ação de Formação Rugby em cadeira de rodas – Aspetos específicos da preparação física do atleta

PROGRAMA

Data: 17 de junho de 2021

Local: Microsoft Teams

Formadora: Ana Ramkrapes

17 de Junho:

- 18h00 às 18h30 – Fisiologia do atleta com Lesão Vertebro Medular
 - Aspetos a ter em consideração
- 18h30 às 19h00 – Preparação física de um atleta de Rugby em cadeira de rodas
 - Especificidades da modalidade
- 19h00 às 20h00 – Como treinar as capacidades físicas
 - Treino aeróbico
 - Treino de força
 - Flexibilidade e alongamentos

PATROCINADOR PRINCIPAL



PARCEIROS PRO BONO



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



CÂMARA MUNICIPAL

