



## Formação contínua: Treino de Rugby em Cadeira de Rodas

**Local:** Complexo Desportivo do Bairro da Boavista

**Data:** 22 e 23 de julho 2023

**Formador:** Mariano Hurtado

**Carga Horária:** 10h

### Programa:

#### Dia 22 de julho

13:30 – Conceitos básicos da modalidade

14:00 – Princípios e fundamentos do jogo

15:00 – Componente prática:

- Aplicação de uma sessão de treino
- Exercícios de condição física
- Prática da componente técnica: aplicação de exercícios

18:30 – Fim dos trabalhos

#### Dia 23 de julho

9:30 – Componente prática:

- Prática da componente tática: aplicação de exercícios
  - Tipos de defesa
  - Tipos de ataque

12:30 – Pausa para almoço

14:30 – Componente prática:

- Jogo

16:30 – Fim dos trabalhos

