

## Avaliação e Controlo do Treino FPN – Natação Pura

### Grupo Júnior

### LABIOMEF/FADEUP. Porto

### Avaliação e Controlo do Treino

- 5 e 6 de janeiro 2018, LABIOMEF/FADEUP. Porto

#### Primeiro dia de avaliações:

10.30h: Concentração no LABIOMEF/FADEUP

11.00h: Avaliações LABIOMEF (Grupo 1: antropometria, scanner 3D PHF; Grupo 2: Velocímetro + registo vídeo)

13.00h: Almoço

15.00h: Avaliação biomecânica P25m:

- Nado amarrado
- Análise das partidas e viragens
- Registo vídeo - análise técnica

20.00h: Jantar

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt

## Segundo dia de avalia es:

8.00h:

- Avalia o fisiológica P25m (5x200m progressivo)
- Reunião Dr. Rui Escalreira (com nadadores acompanhados por ele)
- Análise técnica (observa o dos vídeos)

13.30h: Almoço

14.00h: - Análise técnica

Treino (seco e/ou água)

19.00h: Regresso a casa.

