

Avaliação e Controlo do Treino FPN – Natação Pura

Grupo de Sénior Elite e Sénior Jovem

LABIOMEPE/FADEUP. Porto

- Avaliação e follow-up dos nadadores

1. Avaliação e Controlo do Treino 1

- 29 e 30 de setembro 2017, LABIOMEPE/FADEUP. Porto

Primeiro dia de avaliações:

10.30h: Concentração no LABIOMEPE/FADEUP

11.00h: Avaliações LABIOMEPE (antropometria e outros)

13.00h: Almoço

14.00h: Reunião Direção FPN, DTN, GACO, Treinadores e Nadadores (PAR 2018)

15.00h: Avaliação biomecânica:

- Nado amarrado

- Velocímetro

- Análise das partidas e viragens

- Filmagens técnicas

20.00h: Jantar

Segundo dia de avaliações:

8.00h:

- Avaliação fisiológica (5x200m progressivo)
- Reunião Dr. Rui Escaleira (com nadadores acompanhados por ele)

13.00h: Almoço

14.00h:

- Análise técnica (observação dos vídeos)
- Reunião Dr. Rui Escaleira (com nadadores acompanhados por ele)
- Treino (seco e/ou água P25m)

19.00h: Regresso a casa.

