



*J. A. F. R.*

**Escola Superior de Desporto e Lazer**  
**Pós-graduação em Avaliação, Planeamento e Performance em Trail Running**

**Ano letivo 2022/2023**

**2º semestre**

**Época Normal**

Pós-graduação

| <b>Data</b> | <b>Unidade Curricular</b>                                   | <b>Hora/sala</b>                            |
|-------------|---|---|
| 23/06       | METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO NO TRAIL RUNNING II        | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 26/06       | FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO EM ALTITUDE                         | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 27/06       | COACHING E INTERVENÇÃO NO ÂMBITO DO TRAIL RUNNING           | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 28/06       | BIOMECÂNICA E CINESIOLOGIA EM TRAIL RUNNING                 | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 29/06       | PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO LESÕES ASSOCIADAS AO TRAIL RUNNING | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 30/06       | PRÁTICA LABORATORIAL I                                      | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |
| 30/06       | PRÁTICA LABORATORIAL II                                     | 20h:00<br>Sala virtual a publicar no moodle |