



“Resistência Intermitente”

**Novas tendências do treino de
resistência no ténis**

Luis Lopes

(Licenciado em Ciências do Desporto - Educação Física pela
FMH-UTL, ex-preparador físico do Team Lagos e da
Federação de Ténis do Qatar.

Tema desenvolvido nas II Jornadas de preparação física de
ténis em Buenos Aires – Argentina, Fevereiro 2009)

Inscreve-te!!!!

Data: 4 de Abril

Preço: 25 Euros

Programa:

14h30 - Recepção e entrega de
documentação;

15h00 - Análise teórica:

- Desportos cíclicos e acíclicos;
- Exercício Intermitente;
- Fosfocreatina e sua função;

16h15 - Coffee Break;

16h30 - Exercícios Intermitentes - Prática:

- Intermitente Metabólico;
- Intermitente Neuromuscular;
- Intermitente Técnico - Específico.

17h30 - Debate e esclarecimento de dúvidas;

18h00 - Fim.

Ficha de Inscrição:

Nome: _____

Professor/treinador

Atleta

Outra Qual? _____

Tlm: _____

E-mail: _____

