

**7ª PÓS-GRADUAÇÃO em STRENGTH & CONDITIONING - 1º e 2º Semestres e 18º MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO**

Pós-Graduação		MTAR	Pós-Graduação		MTAR	Pós-Graduação		MTAR	Pós-Graduação		MTAR	Pós-Graduação		MTAR	Pós-Graduação		MTAR																		
1º Semestre Semana 1			1º Semestre Semana 7			1º Semestre Semana 13			1º Semestre Semana 1			2º Semestre Semana 7			2º Semestre Semana 13			2º Semestre Semana 19																	
23/set			04/nov			16/dez			27/jan			10/mar			21/abr			02/jun																	
23/set			04/nov			16/dez			27/jan			10/mar			21/abr			02/jun																	
24/set			05/nov			17/dez			28/jan			11/mar			22/abr			03/jun																	
Abertura 17h						Av MEFCR			Av MEFCR			Prev. Lesões - 6 (P)			MTICD - Av ANTRO			Ep Recurso Seminários II			MIC - 3														
FNM-1			FNM-1			Prev. Lesões - 2			CMDD - 1			Seminário opcional 4			CMDD - 3			DQF: Seminário 2			DQF: Seminário 2			PLAN - 5			PLAN - 5								
						Seminário opcional 2			CMDD - 5			Seminário opcional 5			EST - 5			Nutrição 5			PSIC - 4			DQF: Seminário 2			DQF: Seminário 2			Av Controló Tr. 3			MTICD - Av FNM-3		
																					PLAN-1			PLAN-1			Av Controló Tr. 4			MTICD - Av FNM-4					
1º Semestre Semana 2			1º Semestre Semana 8			1º Semestre Semana 14			2º Semestre Semana 2			2º Semestre Semana 8			2º Semestre Semana 14			2º Semestre Semana 20			2º Semestre Semana 26														
30/set			11/nov			23/dez			03/fev			17/mar			28/abr			09/jun			16/jun														
30/set			11/nov			23/dez			03/fev			17/mar			28/abr			09/jun			16/jun														
01/out			12/nov			24/dez			04/fev			18/mar			29/abr			10/jun			23/jun														
FNM-2			FNM-2			FÉRIAS DE NATAL			Av Prev. Lesões			MTICD - Av ANTRO			DQF-5			DQF-5			Ep Recurso Nutrição			MTICD - AN NOT-1			FÉRIADO								
MEFCR-1			MEFCR-1						DQF-1			DQF-1			Seminário obrigatório 4			Ep. Recurso EST			Seminário obrigatório 7			Ep. Recurso PSIC											
PEF-1			BIOM-1						Nutrição 1			AV EST			Av Nutrição			PSIC - 5			Seminário obrigatório 8			MTICD - AN NOT-2											
1º Semestre Semana 3			1º Semestre Semana 9			1º Semestre Semana 15			2º Semestre Semana 3			2º Semestre Semana 9			2º Semestre Semana 15			2º Semestre Semana 21			2º Semestre Semana 27														
07/out			18/nov			30/dez			10/fev			24/mar			05/mai			16/jun			23/jun														
07/out			18/nov			30/dez			10/fev			24/mar			05/mai			16/jun			23/jun														
08/out			19/nov			31/dez			11/fev			25/mar			06/mai			17/jun			24/jun														
FNM-3			FNM-3			FÉRIAS DE NATAL			DQF-2			DQF-2			Epoca de recurso MEFCR			AV MIC			Ep Recurso - Seminários I			M. APLIC - 3											
MEFCR-2			MEFCR-2						Nutrição 2			PSIC - 1			DQF-6			DQF-6			DQF: Seminário 3			DQF: Seminário 3			Av Controló Tr. 5			MTICD - Av FNM-5					
PEF-2			BIOM-2						Seminário opcional 6			AV CMDD			DQF-7			DQF-7			DQF: Seminário 4			DQF: Seminário 4			Av Controló Tr. 6			MTICD - Av FNM-6					
1º Semestre Semana 4			1º Semestre Semana 10			1º Semestre Semana 16			2º Semestre Semana 4			2º Semestre Semana 10			2º Semestre Semana 16			2º Semestre Semana 22			2º Semestre Semana 28														
14/out			25/nov			06/jan			17/fev			31/mar			12/mar			23/jun			30/jun														
14/out			25/nov			06/jan			17/fev			31/mar			12/mar			23/jun			30/jun														
15/out			26/nov			07/jan			18/fev			01/abr			13/mar			24/jun			01/jul														
MEFCR-3			MEFCR-3			2ª Av PEF			EST - 3			DQF-3			DQF-3			Av PSIC			PLAN - 2			PLAN - 2			AV PLAN			AV PLAN					
FNM-4			BIOM-3			Prev. Lesões - 3			CMDD - 6			Ep. Recurso PEF			PSIC - 2						DQF: Seminário 5			DQF: Seminário 5			Av Controló Tr. Sem 1			M. APLIC - 1					
PEF-3			FNM-4			MTICD - FNM															PLAN - 3			PLAN - 3			Av Controló Tr. Sem 2			M. APLIC - 2					
1º Semestre Semana 5			1º Semestre Semana 11			1º Semestre Semana 17			2º Semestre Semana 5			2º Semestre Semana 11			2º Semestre Semana 17			2º Semestre Semana 23			2º Semestre Semana 29														
21/out			02/dez			13/jan			24/fev			07/abr			19/mar			30/jun			07/jul														
21/out			02/dez			13/jan			24/fev			07/abr			19/mar			30/jun			07/jul														
22/out			03/dez			14/jan			25/fev			08/abr			20/mar			01/jul			08/jul														
MEFCR-4			MEFCR-4			Prev. Lesões - 1			EST - 1			Férias de Carnaval			Férias da Páscoa			PLAN - 4			PLAN - 4			Recurso MIC											
PEF-4			FNM-5			Seminário opcional 1			CMDD - 1			Seminário obrigatório 1			CMDD - FNM			Av Seminários I			MTICD - AN NOT-3			MTICD - AN NOT-4			Av Controló Tr. Sem 3			M. APLIC - 4					
FNM-5			BIOM-4			PEF: Seminário 2			CMDD - 2			Seminário obrigatório 2			MTICD - An CINEM												Av Controló Tr. Sem 4			M. APLIC - 5					
1º Semestre Semana 6			1º Semestre Semana 12			1º Semestre Semana 18			2º Semestre Semana 6			2º Semestre Semana 12			2º Semestre Semana 18			2º Semestre Semana 24			2º Semestre Semana 30														
28/out			09/dez			20/jan			03/mar			14/abr			26/mar			07/jul			14/jul														
28/out			09/dez			20/jan			03/mar			14/abr			26/mar			07/jul			14/jul														
29/out			10/dez			21/jan			04/mar			15/abr			27/mar			08/jul			15/jul														
MEFCR-5			MEFCR-5			Prev. Lesões - 5			EST - 4			Epoca de recurso FNM			Ep. Recurso Prev. Lesões			MIC - 1			Av DQF			Av DQF			Ep. Recurso DQF			Ep. Recurso DQF					
PEF-5			BIOM-5			Seminário opcional 3			MTICD - An CINEM			Av Seminários II			MTICD - Av METAB			Seminário obrigatório 5			Ep. Recurso CMDD			Av Controló Tr. 1			MTICD - Av FNM-1			M. APLIC - 6					
MEFCR-6			MEFCR-6			Seminário opcional 4			CMDD - 3			Nutrição 4			PSIC - 3			Seminário obrigatório 6			MIC - 2			Av Controló Tr. 2			MTICD - Av FNM-2			M. APLIC - 7					
1º Semestre Semana 7			1º Semestre Semana 13			1º Semestre Semana 19			2º Semestre Semana 7			2º Semestre Semana 13			2º Semestre Semana 19			2º Semestre Semana 25			2º Semestre Semana 31														
04/nov			15/dez			26/jan			09/mar			21/abr			03/mai			14/jun			26/jun														
04/nov			15/dez			26/jan			09/mar			21/abr			03/mai			14/jun			26/jun														
05/nov			16/dez			27/jan			10/mar			22/abr			04/mai			15/jun			27/jun														

**Função Neuromuscular**  
Módulo base (30h)

**Metabolismo Energético e Função Cardio-Respiratória**  
Módulo base (30h)

**Prescrição de Exercícios de Força**  
Módulo base (24h) + 5 Seminários Obrigatórios

Seminário 1 - Avaliação Funcional Prevenção de Lesões e Melhoria da Performance Desportiva: 5h  
Seminário 2 - Exercícios convencionais: Prevenção de Lesões e Melhoria da Performance Desportiva: 5h  
Seminário 3 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o torso: 5h  
Seminário 4 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o Membro Superior: 5h  
Seminário 5 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o Membro Inferior: 5h

**Desenvolvimento das Qualidades Físicas**  
Módulo base (30h) + 5 Seminários obrigatórios:

1 - Princípios e Periodização do TF: 5h  
2 - Treino Hipertrofico: 5h  
3 - Treino da Força Explosiva e da Potência: 5h  
4 - Treino da Força Resistiva: 5h  
5 - Periodização e periodização do treino da resistência: 5h

EXAMES				
Exames	1ª Época	Sala	2ª Época	Sala
UC comuns				
FNM				
MEFCR				
DQF				
PT				
UC MTAR				
MIC				
CMDD				
Psic T				
MTICD-I				
MTICD-II				

**Prevenção de Lesões**  
Módulo base (24h) - 20h T + 4h P

**Nutrição, Suplementação e Hidratação**  
Módulo base (20h)

**Planeamento do Treino**  
Módulo base (20h)

**Avaliação e Controlo do Treino**  
Módulo base (24h) + 4 Seminários obrigatórios:

1 - Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial-I: 5h  
2 - Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial-II: 5h  
3 - Composição Corporal em Treino Desportivo: 5h  
4 - Avaliação da agilidade, da velocidade e sprints repetidos: 5h

Semestre	Horários
1º Semestre	23-Set-2022 a 28-Jan-2023
2º Semestre	27-Jan-2023 a 22-Jul-2023
	9-13 h
	14.30 - 18.30 h
	Sábado
	9-13 h

**Seminários I (Obrigatórios)**

Seminário 1 - Técnicas de Levantamentos Olímpicos I: 5h  
Seminário 2 - Técnicas de Levantamentos Olímpicos II: 5h  
Seminário 3 - Treino de força com occlusão vascular: 5h  
Seminário 4 - Meios e Métodos de Recuperação em Treino Desportivo: 5h  
Seminário 5 - Treino e avaliação da flexibilidade I: 5h  
Seminário 6 - Treino e avaliação da flexibilidade II: 5h  
Seminário 7 - A velocidade de execução como instrumento de prescrição e controlo do treino de força (VBT): 5h  
Seminário 8 - Treino concorrente: 5h

**Seminários II (Escolher 4)**

Seminário 1 - Treino de Força na Criança e no Jovem: 5h  
Seminário 2 - Treino de Força em pacientes com cancro: 5h  
Seminário 3 - Exercício físico em Desportos Coletivos: 5h  
Seminário 4 - Treino de força no Idoso: 5h  
Seminário 5 - Treino de força no Idoso: 5h  
Seminário 6 - Treino de força em populações com necessidades especiais: obesidade e cardiaco: 5h

2º Semestre Semana 25	14/jul	1ª época de Av Controló Tr.	M. APLIC - 8
	14/jul		1ª época de MTICDII
	15/jul		M. APLIC - 9

2º Semestre Semana 25	21/jul	Ep. Recurso Av Controló Tr.	Ep. Recurso MTICDII
	21/jul	Ep. Recurso PLAN	Ep. Recurso PLAN
	22/jul		

Sigla	Nome da Disciplina	Docente	E-mail
MEFCR	Metabolismo Energético e Função Cardio Respiratória	José Gomes Pereira	<a href="mailto:jgpereira@fmb.ulisboa.pt">jgpereira@fmb.ulisboa.pt</a>
CMDD	Crescimento Maturação e Desempenho Desportivo	Isabel Fragoso	<a href="mailto:ifragoso@fmb.ulisboa.pt">ifragoso@fmb.ulisboa.pt</a>
FNM	Função Neuromuscular	Anna Volossovich	<a href="mailto:anavol@fmb.ulisboa.pt">anavol@fmb.ulisboa.pt</a>
BIOM	Biomecânica das Técnicas Desportivas	Pedro Pezarat Correia	<a href="mailto:pppezarat@fmb.ulisboa.pt">pppezarat@fmb.ulisboa.pt</a>
EST	Noções de Estatística	António Veloso	<a href="mailto:aveloso@fmb.ulisboa.pt">aveloso@fmb.ulisboa.pt</a>
MTICD - I	Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto - I	Julia Teles	<a href="mailto:teles@fmb.ulisboa.pt">teles@fmb.ulisboa.pt</a>
		Pedro MI-Homens	<a href="mailto:prihomens@fmb.ulisboa.pt">prihomens@fmb.ulisboa.pt</a>
		José Gomes Pereira	
		Isabel Fragoso	
		António Veloso	