

2º Semestre

Semana 17		Local
17 Janeiro 9-13h	Prevenção de Lesões –TP 5	1L (14,30-18,30)
17 Janeiro 14.30-19.30h	Seminário opcional II: 5 – Treino de Força em Desportos Coletivos (T)	SN
18 Janeiro 9-14h		

Semana 18		Local
24 Janeiro 9-13h	Avaliação de Prevenção de Lesões	1L
24 Janeiro 14.30-18.30h	Nutrição – T1	1L
25 Janeiro 9-13h	Nutrição – T2	1L

Semana 19		Local
31 Janeiro 9-13h	Seminário opcional II: 4 – Treino de Força em Populações com Necessidades Especiais: obesidade e cardíacos (T)	SN
31 Janeiro 14.30-18.30h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T1	SN
1 Fevereiro 9-13h	Nutrição – T3	1L

2.º Semestre

Semana 1		Local
07 Fevereiro 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T2	SN
07 Fevereiro 14:30-18:30h	Nutrição – T4	1L
08 Fevereiro 9-13h	Avaliação Seminários II	SN

Semana 2		Local
14 Fevereiro – 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T3	SN
14 Fevereiro 14,30-18:30h	Nutrição – T5	1L
15 Fevereiro 9-13h	Época de Recurso Prescrição de Exercícios de Força	1L

Semana 3		Local
21 Fevereiro 9-13h	FÉRIAS DE CARNAVAL	
21 Fevereiro 14,30-19:30h		
22 Fevereiro 9-14h		

Semana 4		Local
28 Fevereiro 9-13h	Época de Recurso Função Neuromuscular	SN
28 Fevereiro 14.30 – 19:30h	Seminário obrigatório I: 4 – Treino e Avaliação da Flexibilidade I (T/P)	SN (14:30-17h) e GLO (16:00-19-30h)



29 Fevereiro 9-14h	Seminário obrigatório I: 5 – Treino e Avaliação da Flexibilidade II (T/P)	SN (09:00-12h00) e GLO (9:00-14h00)
--------------------	---	---

Semana 5		Local
06 Março 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T4	SN
06 Março 14.30-19.30h	Seminário obrigatório I: 6 – Treino de Força com Oclusão Vascular (T/P)	SN (14:30-17h) e Sala de Exercício (16:00-19-30h)
07 Março 9-13h	Avaliação de Nutrição, Suplementação e Hidratação	1L

Semana 6		Local
13 Março 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T5	SN
13 Março 14:30-18:30h	Seminário obrigatório I: 3- Meios e Métodos de Recuperação em Treino Desportivo (T)	SN
14 Março 9-13h	Época de Recurso Metabolismo Energético e Função Neuromuscular	SN

Semana 7		Local
20 Março 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T6	SN
20 Março 14.30-19.30h		
21 Março 9-13h		

Semana 8		Local
27 Março 9-13h	Época de Recurso Prevenção de Lesões	1L
27 Março 14.30-18.30h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T7	SN
28 Março 9-14h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas: Seminário 1: Princípios e Periodização do Treino da Força (T)	SN



Semana 9		Local
03 Abril 9-13h		
03 Abril 14.30-19.30h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas – T8	SN
04 Abril 9-14h		

Semana 10		Local
10 Abril 9-13h	FÉRIAS DA PÁSCOA	
10 Abril 14,30-18,30h		
11 Abril 9-14h		

Semana 11		Local
17 Abril 9-13h	Planeamento do Treino – T1	SN
17 Abril 14.30-18.30h	Época de Recurso Seminários II	SN
18 Abril 9-14h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas: Seminário 2: Treino Hipertrófico (T/P)	SN (09h00-12h00), GLO (09h00-14h00) e Sala de Exercício (09h00-14h00)

Semana 12		Local
24 Abril 9-13h	Época de Recurso Nutrição, Suplementação e Hidratação	SN
24 Abril 14.30-19.30h	Seminário obrigatório I: 7 – <i>Velocity-based Training</i> (VBT)	SN (14h30-17h00), GLO (14h00-19h30) e Sala 15C (14h00-19h30)
25 Abril 9-14h	FERIADO	

Semana 13		Local
01 Maio 9-13h	FERIADO	
02 Maio 14:30-19:30h		
02 Maio 9-13h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas: Seminário 3: Treino da Força Explosiva e da Potência (TP)	SN (9-11:30h) e GLO (9-14h)

Semana 14		Local
08 Maio 9-13h	Planeamento do Treino – T2	SN
08 Maio 14:30-18:30h		
09 Maio 9-14h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas: Seminário 4: Treino da Força Reativa (TP)	SN (9-11:30h) e PHB (9-14h)

Semana 15		Local
15 Maio 9-13h	Avaliação e Controlo do Treino – (TP 1)	1L e Sala de Exercício
15 Maio 14:30-18:30h	Planeamento do Treino – T3	SN
16 Maio 9-14h	Planeamento do Treino – T3	SN

Semana 16		Local
22 Maio 9-13h	Avaliação Controlo do Treino- (TP 2)	1L e Sala de Exercício



22 Maio 14,30-18,30h	Seminário obrigatório I: 8 –Treino Concorrente (T/P)	SN e Pista de Atletismo
23 Maio 9-14h	Desenvolvimento das Qualidades Físicas: Seminário 5: Periodização e Peaking do Treino da Resistência (T)	SN

Semana 17		Local
29 Maio 9-13h	Avaliação Controlo do Treino- (TP 3)	9C e Sala de Exercício
29 Maio 14.30-18.30h	Planeamento do Treino – T5	SN
30 Maio 9-14h	Avaliação de Desenvolvimento das Qualidades Físicas	Sala 10C e 12C

Semana 18		Local
05 Junho 9-13h	Avaliação Controlo do Treino- (TP 4)	9C e Sala de Exercício
05 Junho 14,30-18,30h	Avaliação Controlo do Treino- (TP 5)	1L e Sala de Exercício
06 Junho 9-13h	Avaliação de Seminários I	SN

Semana 19		Local
12 Junho 9-13h		
12 Junho 14.30-18.30h	Avaliação Controlo do Treino- (TP 6)	1L e Sala de Exercício
13 Junho 9-14h	FERIADO	



Semana 20		Local
19 Junho 10:30-12:30h	Avaliação de Planeamento	SN
19 Junho 14:30-19:30h	Avaliação e Controlo do Treino – Seminário 1: Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial I (T)	SN
20 Junho 9-14h	Avaliação e Controlo do Treino – Seminário 2: Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial II (TP)	Lab 15C

Semana 21		Local
26 Junho 9-13h		
26 Junho 14:30-19:30h	Avaliação e Controlo do Treino – Seminário 3: Composição Corporal em Treino Desportivo (TP)	SN e 1L
27 Junho 9-14h	Avaliação e Controlo do Treino – Seminário 4: Avaliação da Agilidade, Velocidade e Sprints Repetidos (TP)	SN e PHB

Semana 22		Local
03 Julho 10:30-12:30h	Época de Recurso de Seminários I	SN

Semana 23		Local
10 Julho 9-13h	Av. Avaliação e Controlo do Treino	10 e 12C
10 de Julho 14:30-18:30h	Época de Recurso de Desenvolvimento das Qualidades Físicas	10 e 12C



--	--	--

Semana 24		Local
17 Julho 9-13h	Ép Recurso. Avaliação e Controlo do Treino	10 e 12C
17 de Julho 14:30-18:30h	Época de Recurso de Planeamento do Treino	SN