

FORMAÇÃO LIVRE

FORMAÇÃO LIVRE

PREPARAÇÃO FÍSICA EM DESPORTOS DE COMBATE



Direção
Luís Monteiro

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



CENTRO
UNIVERSITÁRIO
LISBOA

Apresentação

Os desportos de combate apresentam exigências fisiológicas, técnicas e táticas específicas, exigindo uma preparação física estruturada e baseada na evidência científica. Esta formação pretende fornecer aos participantes conhecimentos fundamentais sobre planeamento, periodização, avaliação e prescrição do treino em modalidades de combate. Serão abordados os principais métodos de desenvolvimento da força, potência, resistência e recuperação, bem como estratégias de monitorização do treino e otimização do desempenho. A formação integra conhecimentos científicos atuais e aplicações práticas direcionadas para treinadores, preparadores físicos e profissionais do desporto.

1º Ano | Tronco comum

2º Semestre

Preparação Física em Desportos de Combate

ects

1

FAZER
NOVOS
FUTUROS



CENTRO
UNIVERSITÁRIO
LISBOA

Campo Grande, 376
1749-024 Lisboa, Portugal
Tel.: 217 515 500
info.cul@ulusofona.pt
WhatsApp: +351 963 640 100

ulusofona.pt