

## PROGRAMA

### 20 janeiro 2024

- 9.30 **Receção aos participantes**  
11.00 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 10.00 **Sessão para Encarregados de Educação, Pedro Roque, José Gomes Pereira, Sidónio Serpa, Cláudia Minderico**  
11.00 Auditório do CAR Rio Maior
- 11.15 **Sessão de Abertura**  
12.00 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 12.15 **Almoço**  
13.45 Restaurante do CAR Rio Maior
- 14.00 **ATIVIDADES PARA ATLETAS**  
19:00
- 14.00 *O sonho olímpico*, Diana Gomes, Emanuel Silva e João Vieira  
14.30 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 14.30 **Atividades COP/CAO para Atletas**  
19.00 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 14.00 **ATIVIDADES PARA TREINADORES**  
19:00
- 14.00 **Painel de Discussão: *O Triângulo Treinador – Atleta – Pais*, Sidónio Serpa**  
15.30 Auditório do CAR Rio Maior
- 15:45 ***Modelos de Alto Rendimento e CAR: 2 exemplos*, José Sacadura e João Varejão**  
16:15 Auditório do CAR Rio Maior
- 16:15 **Reuniões Temáticas, 10 grupos de discussão**  
17:05 Auditório do CAR Rio Maior
- 17:30 **Workshops Técnicos: *Técnica de Corrida*, Daniel Leandro; *Treino de Core para Jovens*, Pedro Almeida; *Especialização Metabólica no Processo de Formação*, Pedro Vigário**  
18:15 Auditório do CAR Rio Maior



- 18.15 **Momento de convívio desportivo para Treinadores**  
19.00 Espaços desportivos do CAR Rio Maior
- 19:00 **Check-in e Jantar**  
20:45 CAR Rio Maior, Hotel Paulo VI e Restaurante do CAR Rio Maior
- 21:00 **Entrega de prémios das atividades dos atletas**  
21:15 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 21:15 **Conversas Olímpicas com Susana Feitor e Rui Jorge**  
22.15 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior

## 21 janeiro 2024

- 9:30 **Sessões de treino em conjunto**  
12:45 Espaços desportivos do CAR Rio Maior  
Pista de Atletismo, Piscina Olímpica, Pavilhão Polidesportivo, Pavilhão Multiusos, Salas de Desportos de Combate
- 9:30 **Workshop Controlo Anti-doping, Autoridade Anti-dopagem de Portugal**  
12:45 Auditório do CAR Rio Maior
- 11:30 **Masterclass Como produzir um snack pré-treino, Cláudia Minderico**  
12:30 Restaurante do CAR Rio Maior
- 12:45 **Almoço**  
14:15 Restaurante do CAR Rio Maior
- 14:30 **Nutrição e Questionário Alimentar e de Suplementação, Cláudia Minderico**  
15:00 Pavilhão Polidesportivo do CAR Jamor
- 15:00 **Conversas Olímpicas com Inês Henriques e Jorge Miguel**  
15:45 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior
- 15:45 **Sessão de Encerramento**  
16:00 Pavilhão Polidesportivo do CAR Rio Maior