ECOFIEX

CURSO DE ATUALIZAÇÃO CIENTÍFICA · 20 h

Fisiologia Integrativa do Endurance

Dos mecanismos celulares e moleculares aos determinantes do desempenho e às adaptações ao treinamento

05 DEZ · Aula 1

Determinantes do VO_2máx: transporte convectivo de oxigênio

12 DEZ · Aula 2

Microcirculação, mitocôndria e limites do VO_2máx

19 DEZ · Aula 3

Lactato, limiares e domínios de intensidade

16 JAN · Aula 4

Cinética do VO_2, componente lento e o modelo de Mader

23 JAN · Aula 5

Economia de movimento: bioenergética e arquitetura muscular

30 JAN · Aula 6

Durabilidade fisiológica e fadiga

20 FEV · Aula 7

Arquitetura do treinamento e distribuição de intensidade

27 FEV · Aula 8

Adaptações agudas e crônicas · seminário integrativo

DOCENTE

Prof. Roger de Moraes, PhD

Sábados · 10h às 12h30

Certificado de conclusão incluso

R$ 597,00

Inscrições: ecofiex.com.br ou WhatsApp (21)-996066098