PÓS-GRADUAÇÃO EM FISIOLOGIA APLICADA AO TREINAMENTO DE CORRIDAS
ESTRUTURA CURRICULAR

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
Fisiologia do Exercício Conteúdo: - Contração Muscular; - Metabolismo; - Metabolismo no Exercício; - Adaptação ao Exercício; - Estresse Oxidativo e Exercício	70
Metodologia do Trabalho Científico Conteúdo: - Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento; - Pôster Científico; - Elementos Textuais e Pesquisas; - Estrutura dos Trabalhos Científicos; - Citações	70
Planejamento e prescrição do treinamento de corrida I Conteúdo: - Capacidade de Resistência Muscular: Definição e Conceitos; - Introdução aos Métodos de Treino das Capacidades de Resistência Muscular; - Carga de Treino: Componentes e Relação com Respostas Agudas; - Fatores Determinantes do Desempenho em Provas de Resistência de Longa Duração; - Aplicação dos Métodos Contínuos de Treino nas Provas de Longa Duração: Contínuo Intensivo.	70
Planejamento e prescrição do treinamento de corrida II Conteúdo: - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período de Base (BL); - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos de Choque do Período de Base (BL); - Planejamento do Processo de Treino: Qualitativo Inicial (QI); - Volume de Ejeção Máximo; - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período Qualitativo de Transição (QT).	70
Planejamento e prescrição do treinamento de corrida III Conteúdo: - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período Qualitativo Final (QF); - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos de Choque do Período Qualitativo Final (QF); - Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Regenerativos;	70

- Uso de Parâmetros Fisiológicos na Elaboração de Treinos; - Plano de Prova	
Medidas e Avaliação Esportiva Conteúdo: - Antropometria e Avaliação Antropométrica; - Medidas de Dobras Cutâneas; - Avaliação da Capacidade Motora; - Teste de Resistência Aeróbica; - Tipos de Fibras Musculares; - Estrutura Macroscópica e Histológica; - Mecanismos de Fadiga Muscular; - Testes e Protocolos de Medida; - Avaliação Psicológica dos Atletas	70
Planejamento e periodização do treinamento esportivo Conteúdo: - Princípios do Treinamento Esportivo; - Capacidade e Potência; - Capacidades Físicas; - Periodização; - Heterocronismo da Recuperação.	70