

Instituto Politécnico de Santarém
2016

Planeamento e Controlo de treino no segmento de
ciclismo do triatlo do Benfica com vista às provas ITU”

João Nuno Alves Dias



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Planeamento e Controlo de
treino no segmento de
ciclismo do triatlo do
Benfica com vista às
provas ITU

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre
em Desporto com especialização em Treino Desportivo

João Nuno Alves Dias

Orientador

Professor Doutor João Brito

2016