



Regulamento do Programa “HealthyRun”

2020

O Juventude Vidigalense irá a implementar em 2020, um projeto que visa dar acompanhamento técnico aos amantes da atividade física que pretendam tornar a sua corrida saudável através de um treino sistemático, planificado e organizado.

Este projeto denomina-se “HealthyRun” e é aberto a todos os praticantes de corrida, independentemente do nível desportivo ou faixa etária, estando direcionado para pessoas que se enquadrem nos seguintes contextos:

- Começaram a correr e necessita de orientação técnica para evoluir em segurança;
- Desejam melhorar a sua técnica de corrida;
- Pretendam correr com menos cansaço;
- Querem ter um desempenho melhor;
- Pretendem adicionar trabalho complementar à sua corrida;
- Desejam desenvolver um estilo de vida saudável.

1. Acompanhamento Técnico

Os utentes do projeto, após avaliação inicial (ver ponto 2) receberão um plano de treino individualizado e personalizado semanal. De forma a promover a proximidade com o atleta, poderá existir treino presencial um dia por semana no Estádio Municipal de Leiria ou zona envolvente.

O técnico responsável estará disponível através da plataforma Zoom (os dados de acesso serão entregues no ato da inscrição) todas as segundas-feiras às 21h para qualquer dúvida.

2. Avaliação e Controlo de Treino

No início do programa e a qualquer momento em que seja necessário um reajuste no processo de treino, os inscritos serão submetidos a um conjunto de avaliações essenciais para que seja feita a gestão de cargas de treino, nomeadamente com uma avaliação de VO₂max (teste cardiorrespiratório) e pesagem em aparelho de bioimpedância.



3. Outros Benefícios

Como acreditamos que o trabalho complementar é essencial para o sucesso deste projeto, caso assim o entenda, qualquer atleta incluído neste programa terá acesso por valores reduzidos a um pack de 10 sessões de Fisioterapia com o valor de 75€ (7,5€ por sessão).

4. Inscrição anual

A inscrição no projeto deve ser feita no gabinete da Juventude Vidigalense, localizado no Estádio Municipal de Leiria.

O valor da taxa de inscrição irá depender se o atleta pretende ficar filiado, tendo disponíveis as seguintes opções:

- 40€ (filiado) - seguro desportivo, taxa de filiação na Federação Portuguesa de Atletismo e exame médico desportivo;
- 15€ (não filiado) - exame médico desportivo.

5. Preço mensal e Modos de Pagamento

O valor mensal do projeto tem as seguintes opções:

- 25€ caso seja um atleta filiado no Juventude Vidigalense;
- 30€ caso seja um atleta não filiado;
- 35€ caso seja um atleta filiado em outro clube/associação.

O pagamento deverá ser feito até ao dia 8 do mês de prática por Transferência Bancária IBAN PT50 0033 0000 0618 0898 0012 3 (enviar comprovativo para geral@juventudevidigalense.org).

Tomei Conhecimento a ___/___/___

Assinatura: _____