

PARCEIROS



www.cyklistikaszc.sk



www.maieutica.pt



www.cardet.org



www.mer-se.hu

[ENTRENAMIENTOICLISMO.COM](http://www.entrenamientociclismo.com)

www.entrenamientociclismo.com



www.fsport.uniba.sk

CONTACTOS



c-trends.eu



C-Trends



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

Declaração de responsabilidade: O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do conteúdo que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser executada da informação nela contida. [Projeto número: 622680-EPP-1-2020-1-SK-SPO-SCP]



*Cycling Trends in Education,
Training and Diagnosis*



VISÃO GERAL

O treino em ciclismo caracteriza-se por implicar stress, volume e intensidade elevados, que somente os indivíduos excepcionais conseguem lidar. A dificuldade do treino exige que as pessoas, especialmente os atletas, adaptem o seu regime de vida às condições de treino e competição. O projeto C-TRENDS tem como propósito potenciar estilos de vida ativos e saudáveis nos jovens, adaptando o treino de ciclismo à personalidade de cada pessoa. Ajustando o treino às necessidades de cada pessoa, existirá maior possibilidade de alcançar o seu melhor desempenho.

OBJECTIVOS

- Elaborar uma plataforma de e-learning contendo ferramentas digitais para ambos, formadores e ciclistas, de todas as idades e níveis de desempenho.
- Conceber, desenvolver e testar software de desempenho para formadores e ciclistas profissionais.

RESULTADOS

- Desenvolvimento de uma plataforma interativa de e-learning, incluindo guias eletrónicos para fornecer aos formadores e ciclistas de todas as idades e níveis de desempenho informações relevantes em diferentes disciplinas.
- Criação de um e-manual que se foca em diretrizes metodológicas para formadores e treinadores de ciclismo.
- Criação de um software para ajudar os atletas profissionais a maximizar o seu desempenho.

