



Keep moving forward.

the

Big

25
Julho

Run

by: APULSO

4º Edition

Rio Maior
Sports Centre



caetano





Keep moving forward.

BIG DAY Apulso

4.ª Edição | 25 de Julho

Local: RIO MAIOR – SPORTS CENTRE

Coordenadas: [LINK](#)

Data: 25 de Julho

Horário: 08h45 – 21h00

Objetivo: Proporcionar um dia estruturado de treino e partilha, simulando momentos-chave de uma competição, adaptados ao nível de cada atleta. Um evento pensado com rigor técnico, atenção ao detalhe e espaço para convívio, aprendizagem e experiência Apulso.

O que inclui: Kit de boas-vindas, sessões de treino acompanhadas, almoço, acesso a balneário, coffee break, jantar, T-shirt do evento.

Preço por atleta tudo incluído: Atleta Apulso e parceiros: 85€, Atleta Externo: 105€.

Confirmação/Pagamento obrigatório: dia 17 de Julho, limitado a 40 vagas, a partir dos 16 anos.

Formulário de inscrição: [LINK](#)

Mapa de pontos de interesse: [LINK](#)

Rio Maior
Sports Centre



caetano





Keep moving forward.
O que vai acontecer?

O **Big Day Apulso 4**, em parceria com o “Clube Tap”, foi pensado para todos os que querem viver um dia completo de prática desportiva, aprendizagem e partilha, independentemente do nível. Aqui, o mais importante é desfrutar de um ambiente estruturado, positivo e exigente na medida certa, rodeado de pessoas que encaram o desporto como um processo de evolução contínua.

Para quem procura uma preparação mais específica, este dia será também uma oportunidade real de **simular um contexto de prova**, testar estratégias, sentir ritmos e afinar detalhes importantes para as competições que se aproximam. Toda a experiência é desenhada para que cada atleta consiga retirar valor, seja qual for o seu ponto de partida.

A base do evento será no **Rio Maior Sports Centre**, um local com excelentes condições que nos permite organizar um dia fluído, bem estruturado e com atenção ao detalhe. Durante a manhã, iremos realizar uma **simulação de natação e ciclismo**, focada na gestão do esforço e na leitura do próprio corpo em contexto de esforço combinado. Não se trata de um treino de intensidade máxima, mas sim de um treino inteligente bem orientado.

Durante a tarde, o foco passa para a **componente técnica e formativa**. Teremos um momento dedicado, onde serão abordadas estratégias práticas para treino e competição, seguida de uma **sessão de corrida técnica na pista**, com análise, exercícios específicos e trabalho orientado para a eficiência. O dia termina com uma sessão de **mobilidade e recuperação**, essencial para consolidar o trabalho realizado e promover hábitos de longevidade no desporto.



caetano





Keep moving forward

Ao longo de todo o evento, os participantes terão acesso a acompanhamento próximo e feedback direto de **João Pereira e Miguel Arraiolos**, atletas olímpicos com centenas de provas no currículo e vasta experiência internacional, bem como do **Afonso Garcia e Ivo Tristeta**, treinadores, que estarão presente, para apoiar, orientar e enriquecer o processo de aprendizagem dos atletas. Mais do que executar treinos, este será um espaço para ouvir, questionar e aprender aquilo que só a experiência traz.

Cada atleta poderá ajustar a sua participação às suas capacidades e objetivos. Não é obrigatório realizar todas as modalidades, a prioridade é que cada um saia deste dia mais consciente, mais confiante e melhor preparado para os desafios que tem pela frente.

O Big Day Apulso é, acima de tudo, uma experiência: técnica, humana e comunitária. Um dia para treinar, aprender, conviver e reforçar aquilo que nos une no desporto.

Let's Keep Moving Forward.

João Pereira & Miguel Arraiolos

Rio Maior
Sports Centre

by: APULSO

4^o Edition



caetano





Keep moving forward

Programa detalhado

Ponto de Encontro e Base Logística: Rio Maior Sports Centre

MANHÃ - Simulação de Duatlo

08h30 – Chegada

Local: Rio Maior Sports Centre

08h45 – Check-in & Briefing Inicial

Local: Rio Maior Sports Centre

- Receção dos participantes
- Entrega dos kits do evento (T-shirt oficial e brindes)
- Apresentação da equipa Apulso
- Explicação do programa do dia
- Enquadramento técnico da simulação de duatlo
- Regras de segurança e organização dos grupos

09h00 – Treino Natação Águas Abertas

Local: [Lagoa da Para Pedra](#)

Conteúdo da sessão:

- Aquecimento orientado
- Exercícios técnicos específicos
- Sessão adaptada a diferentes níveis
- Enfoque pedagógico e técnico

25
Julho

by: APULSO

4ª Edition



caetano





Keep moving forward

- O treino poderá ser em piscina se não estiverem reunidas as condições no dia.
- Trabalho focado em:
 - posição em água
 - respiração eficiente e economia de movimento

10h15 –Coffee Break

Local: Rio Maior Sports Centre

11h00 – Volta de Ciclismo

Local: Pelas imediações de Rio Maior

Duração: Circuito 36 km

Percurso: [Ficheiro GPX LINK](#)

Duração: Circuito 52 km

Percurso: [Ficheiro GPX LINK](#)

Objetivos do treino:

- Trabalho de potência controlada
- Eficiência aerodinâmica
- Leitura do percurso
- Gestão do esforço
- Ritmo orientado, não competitivo
- Grupos ajustados por nível

25
Julho

by: APULSO

4º Edition

Rio Maior
Sports Centre



caetano





Keep moving forward.

13h30 – Almoço & Convívio

Local: [Rio Maior Sports Centre](#)

- Almoço em grupo
- Reposição energética
- Ambiente informal de partilha
- Troca de experiências entre atletas e treinadores

25
Julho

TARDE · Conhecimento, Técnica & Recuperação

15h00 – O que ninguém te ensina sobre competir melhor.

Local: Campo coberto de sintético Rio Maior

- Alimentação
- Transições
- Material
- Gestão de esforço
- Erros mais comuns
- Componente prática

16h30 – Treino Corrida em pista

Local: [Pista de Atletismo do Rio Maior Sports Centre](#)

Objetivos do treino:

- Controlo de treino – tempo ao km
- Técnica de Corrida

Rio Maior
Sports Centre

by: APULSO

4º Edition



caetano





Keep moving forward.

- Gestão de esforço e pacing
- Cada atleta corre ao seu ritmo
- Ênfase na eficiência e consciência corporal

18h00 – Mobilidade & Recuperação

Local: Pista de Atletismo do Rio Maior Sports Centre

- Sessão guiada de mobilidade
- Alongamentos dinâmicos e estáticos
- Estratégias simples de recuperação pós-treino
- Prevenção de lesão e libertação muscular

19h45 – Jantar de Grupo & Convívio

Local: Rio Maior Sports Centre

- Jantar em ambiente descontraído
- Encerramento oficial do Big Day
- Reforço do espírito de comunidade Apulso

O programa poderá sofrer alterações e será sempre adaptado às condições meteorológicas, ao estado do grupo e ao tempo disponível no decorrer do dia.

Rio Maior
Sports Centre

25
Julho

by: APULSO

4º Edition



caetano





Keep moving forward

Aberto a todos os interessados, convida os teus amigos!

O BIG Day Apulso 4 não é apenas para os membros da Apulso, é um evento aberto a todos os triatletas e entusiastas do desporto que queiram desafiar-se, aprender e evoluir num ambiente estruturado e motivador.

Se procuras uma experiência realista de competição, com treinos específicos, análise de performance e um momento de convívio com outros atletas, esta é a tua oportunidade. Sejas um atleta experiente ou alguém que quer dar o próximo passo no triatlo, este evento é para ti!

Contactos para inscrição e informações

Se estás interessado em participar no **BIG Day Apulso** ou tens alguma dúvida sobre o evento, entra em contacto connosco!

E-mail: geral@apulso.pt

Telefone / WhatsApp: +351 915 621 564

Website: [LINK](#)

Instagram: [LINK](#)

Formulário de inscrição: [LINK](#)

**Rio Maior
Sports Centre**

by: **APULSO**

4º Edition



caetano

