

Instituto Politécnico de Santarém
2018

Rendições em Natação Pura Desportiva
– Estafetas e Programa de Treino

Andreia Duarte da Fonseca



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Rendições em Natação Pura Desportiva – Estafetas e Programa de Treino

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em
Desporto com especialização em Treino Desportivo

Andreia Duarte da Fonseca

Orientadora: Professora Doutora Ana
Conceição

Coorientador: Professor Doutor Hugo
Louro

2018