
Seminário Internacional de Saltos

Data: 01/12/2021

Carga horária: 8 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
9h00 – 10h45	O treino Pliométrico -Teórica	Nélio Moura
11h00 – 13h00	O Treino Pliométrico - Prática	Nélio Moura
15h00 – 16h45	Planeamento do treino Pliométrico (Atletas Jun e Sub-23) - Teórica	Nélio Moura
17h00 – 19h00	Treino técnico salto comprimento - Prática	Nélio Moura