

---

**Correr Melhor – Madeira**

**Data: 05/04/2022 a 09/04/2022**

**Carga horária: 10 horas**

**Local: Regime Misto – Estádio Câmara de Lobos**

---

**Programa Horário**

**05/04/2022 (online)**

Horas	Tema	Formador
21:00 – 22:00	Orientações gerais para o planeamento da carreira	António Graça
22:00 – 23:00	Revisão de conceitos (fisiológicos e métodos de treino)	António Graça

**06/04/2022 (online)**

Horas	Tema	Formador
21:00 – 23:30	Organização do macrociclo de treino (juvenis e juniores)	António Graça

08/04/2022 (online)

Horas	Tema	Formador
21:00 – 23:30	Organização do macrociclo de treino (juvenis e juniores)	António Graça

09/04/2022 (presencial)

Horas	Tema	Formador
10:00 – 13:00	Aplicação prática dos conceitos de planeamento abordados nas sessões online	Diogo Sousa

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

