
Jornadas Técnicas de Castelo Branco – Velocidade e Estafetas

Data: 02/04/2022

Carga horária: 6,5 horas

Local: Pista da Zona de Lazer

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Aquecimento dinâmico e exercícios básicos (prático)	José C. Santos
11:00 – 13:00	Avaliação dos movimentos funcionais dos atletas (prático)	José O. Santos
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 15:30	Apresentação das conclusões da avaliação (prático)	José C. Santos
15:30 – 18:00	Treino de Estafetas (prático)	José O. Santos