
Jornadas Técnicas do Porto – Lançamento do Martelo

Data: a confirmar

Carga horária: 6,5 horas

Local: Pista de Ramalde

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Fundamentos da iniciação ao Lançamento do Martelo – exercícios básicos (prático)	Jorge Rodrigues
11:00 – 13:00	A progressão das atividades de iniciação fundamentais (prático)	Jorge Rodrigues
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 15:30	Os fundamentos do Lançamento do Martelo (prático)	Jorge Rodrigues
15:30 – 18:00	As progressões técnicas do Lançamento do Martelo – Exercitação (prático)	Jorge Rodrigues