
Jornadas Técnicas do Meio Fundo - Leiria

Data: 10/04/2022

Carga horária: 7 horas

Local: Pombal

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Orientações gerais para o planeamento de carreira	António Graça
11:00 – 12:00	Revisão de conceitos (fisiologia e métodos de treino)	António Graça
12:00 – 13:30	Pausa para almoço	
13:30 – 16:30	Organização do Macro ciclo de treino (juvenis e juniores) – teórico-prática	António Graça
16:30 – 18:30	Organização do Micro ciclos de treino (juvenis e juniores) – teórico-prática	António Graça