

---

***Jornadas Técnicas do Meio Fundo - Santarém***

***Data: 03/04/2022***

***Carga horária: 7 horas***

***Local: Fátima***

---

**Programa Horário**

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