
Jornadas Técnicas de Viana do Castelo – Salto em Altura

Datas: 18/06/2022

Carga horária: 6 horas

Local: Pista de Atletismo de Mazarefes

Programa Horário

18/06/2022

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Princípios gerais e características fundamentais do salto em altura	José Barros
10:00 – 12:30	Salto em altura – exercícios técnicos e condicionais para as etapas de iniciação	José Barros
Pausa para almoço		
14:00 – 15:00	Princípios gerais do uso de multisaltos	José Barros
15:00 – 16:30	Salto em altura - o desenvolvimento da força rápida e reativa através dos multisaltos	José Barros