

**Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I – Castelo Branco  
(Componente Específica)**

**Data: 01/10/2022 a 30/10/2022**

**Programa-Horário**

**01 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
11:00 – 13:00	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	Estádio Municipal do Fontelo
<b>Almoço</b>				
14:30 – 18:30	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal do Fontelo

**02 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal do Fontelo
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal do Fontelo
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal do Fontelo
<b>Almoço</b>				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal do Fontelo

**05 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco

**08 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco

**09 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Escola EB 2,3 João Roiz – Castelo Branco

**15 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco

**25 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 22:30	Avaliação Teórica	Teórica		Online

**29 e 30 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Avaliação Prática	Prática		Estádio Municipal do Fontelo
<b>Almoço</b>				
14:00 - 18:00	Avaliação Prática	Prática		Estádio Municipal do Fontelo

Nota: Caso o Estádio Municipal do Fontelo não esteja com as obras concluídas, as sessões de formação passarão a ser na Pista de Atletismo da Zona de Lazer – Castelo Branco