

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

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

Programa-Horário

01 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo

02 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórica	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórica	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo

05 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórica	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórica	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Prática	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal
Almoço				
14:30 – 16:30	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Prática	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal
16:45 – 18:45	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	Pista Municipal de Setúbal

08 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
14:00 – 16:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal
16:15 – 18:15	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pista Municipal de Setúbal

09 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórica	Carlos Fernandes	Pista Municipal de Setúbal
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórica	Carlos Fernandes	Pista Municipal de Setúbal
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Prática	Carlos Fernandes	Pista Municipal de Setúbal
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Prática	Carlos Fernandes	Pista Municipal de Setúbal

15 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Prática	Pedro Pinto	Pista Municipal de Setúbal
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Prática	Pedro Pinto	Pista Municipal de Setúbal
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórica	Pedro Pinto	Pista Municipal de Setúbal
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórica	Pedro Pinto	Pista Municipal de Setúbal

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		Pista Municipal de Setúbal
Almoço				
14:00 - 18:00	Avaliação Prática	Prática		Pista Municipal de Setúbal