
Jornadas Técnicas de Aveiro – Velocidade e Barreiras

Data: 22/10/2022

Carga horária: 7 horas

Local: Pista Municipal de Vagos

Programa Horário

22/10/2022 - sábado

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	O Controlo e Avaliação do Treino nos Escalões Jovens	João Abrantes A definir
11:00 – 12:00	Aquecimento e Treino de Condição Física Geral	João Abrantes
12:00 – 13:00	Teste de <i>Counter Movement Jump</i>	A definir
Pausa para almoço		
15:00 – 16:00	Técnica de Corrida e Técnica de Barreiras	João Abrantes
16:00 – 17:00	Realização de Testes de Velocidade e Penta Salto	A definir
17:00 – 18:00	Apresentação e Análise dos Resultados dos Testes	João Abrantes A definir
18:00 – 19:00	O Planeamento do treino com jovens	João Abrantes