

---

**Jornadas Técnicas de São Miguel – Velocidade e Barreiras**

**Datas: 18/11/2022 e 19/11/2022**

**Carga horária: 10 horas**

**Local: Complexo Desportivo das Laranjeiras – Ponta Delgada**

---

**Programa Horário**

**18/11/2022 – sexta-feira**

Horas	Tema	Formador
21:00 – 23:00	O Planeamento do treino com jovens no Setor de Velocidade e Barreiras	Rui Norte

---

**19/11/2022 – sábado**

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	As Partidas de Blocos e Fase de Aceleração nas provas de velocidade	Rui Norte
10:00 – 11:00	As Partidas de Blocos e Passagem da 1ª barreira	Rui Norte
11:00 – 12:00	O Ritmo de 3 passos e a Transposição de Barreiras	Rui Norte
12:00 – 14:00	Pausa para almoço	

---

14:00 – 16:00	Os Princípios Básicos da Técnica de Corrida nas Provas de Velocidade/Barreiras	<b>Rui Norte</b>
16:00 – 18:00	A Técnica de Barreiras	<b>Rui Norte</b>
18:00 – 19:00	O Treino da Força em jovens velocistas/barreiristas	<b>Rui Norte</b>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

