

---

**Jornadas Técnicas de Lisboa – Saltos e Velocidade e Barreiras**

**Data: 11/12/2022 e 17/12/2022**

**Carga horária: 5 horas**

**Local: Online e Presencial – CAR Jamor**

---

**Programa Horário**

**11/12/2022 (online)**

Horas	Tema	Formador
14:00 – 15:30	O treino da Velocidade e Barreiras	João Abrantes
15:30 – 17:00	Abordagem aos Saltos nos escalões de Formação	Gonçalo Uva

**17/12/2022**

Horas	Tema	Formador
11:00 – 12:00	O treino da Velocidade e Barreiras – sessão prática	João Abrantes
18:00 – 19:00	Abordagem aos Saltos nos escalões de Formação – sessão prática	Gonçalo Uva