

Ação de Formação de Corridas em cadeiras de rodas

Data(s): 24/03/2023 a 26/03/2023

Carga horária: 14,5 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

24/03/2023

Horas	Tema	Formador
14:00 – 15:00	Desenvolvimento de corridas de cadeira de rodas na Grã-Bretanha (sessão teórica)	David Lucas Moatez Jomni
15:00 – 18:00	Noções básicas de corrida em cadeira de rodas (sessão teórico-prática)	David Lucas Moatez Jomni

25/03/2023

Horas	Tema	Formador
09:30 – 13:00	Avaliação do atleta em pista (sessão teórico-prática)	David Lucas Moatez Jomni
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 18:00	Treino da corrida em cadeira de rodas para velocistas (sessão teórico-prática)	David Lucas Moatez Jomni

26/03/2023

Horas	Tema	Formador
09:30 – 13:00	Discussão dos planos de treino para atletas de corrida em cadeira de rodas por distância e classe (sessão teórica)	David Lucas Moatez Jomni

Notas:

- Ação de Formação em inglês
- As sessões teóricas serão no auditório das piscinas do CAR Jamor
- As sessões teórico-práticas serão na pista de atletismo do CAR Jamor