
Jornadas Técnicas do Lançamento do Dardo

Data(s): 28/10/2023

Carga horária: 6,5 horas

Local: Estádio Municipal de Vagos

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	Técnica do Lançamento do Dardo - Parte prática	Carlos Tribuna
12:00 – 12:30	Exercícios e trabalho de reforço - flexibilidade	Carlos Tribuna
12:30 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 16:00	Técnica do Lançamento do Dardo - Parte teórica	Carlos Tribuna
16:00 – 18:00	Trabalho de Condição Física - Parte prática	Carlos Tribuna