
Jornadas Técnicas de Aveiro – Velocidade e Barreiras

Data(s): 04/11/2023

Carga horária: 5 horas

Local: Estádio Municipal de Vagos

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Aquecimentos diferenciados (Sessão prática)	Victor Zabumba Adam Ferreira
11:00 – 12:00	Fases de aceleração e velocidade máxima	Victor Zabumba
12:30 – 13:00	O treino da força em jovens (Sessão prática) Velocistas/ Barreiristas	Victor Zabumba Adam Ferreira
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 16:30	Planeamento do treino (Sessão teórica)	Victor Zabumba Adam Ferreira