
Jornadas Técnicas de Lisboa – Meio Fundo e Marcha

Data(s): 04/11/2023

Carga horária: 5 horas

Local: Complexo Desportivo Municipal do Alto do Lumiar

Programa Horário

Sessão prática (Complexo Desportivo Municipal do Alto do Lumiar)

Horas	Tema	Formador
14:00 – 16:30	Marcha Atlética <ul style="list-style-type: none">- Os fundamentos do treino da Marcha Atlética com jovens atletas- O treino da técnica da Marcha Atlética- A captação e a fixação dos jovens na modalidade	Nuno Santos

Sessões Online

Horas	Tema	Formador
20:30 – 22:00	Treino de obstáculos <ul style="list-style-type: none">- O treino de ½ fundo (provas com obstáculos)- Planeamento da época desportiva	Paulo Murta
22:00 – 23:00	Treino de meio-fundo <ul style="list-style-type: none">- O planeamento da época desportiva- Gestão do quadro competitivo- Retorno à competição após lesão	Mário Santos