
Jornadas Técnicas de Lisboa – Velocidade e Barreiras

Data(s): 28/10/2023

Carga horária: 5 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
14:00 – 15:30	O treino de Alto Rendimento de 400m	Victor Zabumba
15:30 – 17:00	O treino de Alto Rendimento de velocidade	Rui Norte
17:00 – 19:00	O Treino de Barreiras	João Abrantes