
Jornadas Técnicas de Santarém – Salto em Altura

Data(s): 04/11/2023

Carga horária: 6,5 horas

Local: Pista de Atletismo de Alpiarça

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09:30 – 10:30	Análise do salto em altura da formação ao rendimento	António Beça
10:45 – 12:45	Progressões Pedagógicas no ensino do salto em altura	António Beça
12:45 – 14:15	Almoço	
14:15 – 15:15	Os meios auxiliares de treino para o desenvolvimento do salto em altura	António Beça
15:30 – 16:30	A importância dos multi saltos para o treino do salto em altura	António Beça
16:45 – 18:15	O treino do salto global	António Beça