

---

**Jornadas Técnicas do Algarve**

**Data(s): 24/11/2023 a 26/11/2023**

**Carga horária: 15 horas**

**Local: AP Victoria Sport & Beach - Albufeira**

---

**Programa Horário**

**24/11/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
20:30 – 23:30	O treino de Meio Fundo	<b>Paulo Murta</b>

---

**25/11/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09:30 – 10:30	Treino de Força no Atletismo	<b>Rui Norte</b>
10:45 – 12:45	Treino de Força no Atletismo	<b>Rui Norte</b>
12:45 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Treino de Saltos	<b>José Barros</b>
16:15 – 18:15	Treino de Saltos	<b>José Barros</b>

---

**26/11/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09:30 – 10:30	Treino de Barreiras	<b>Rui Norte</b>
10:45 – 12:45	Treino de Barreiras - Progressões	<b>Rui Norte</b>
12:45 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Organização anual do treino de jovens	<b>Daniel Leandro</b>
16:15 – 18:15	Plano de sessão - Kids Athletics	<b>Daniel Leandro</b>