
Jornadas Técnicas de Aveiro – Salto com Vara

Data(s): 01/12/2023

Carga horária: 5 horas

Local: Estádio Municipal de Vagos

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
14:00 – 14:30	Fundamentos do Movimento – Salto com Vara	Pedro Pinto
14:30 – 15:00	Iniciação ao Salto com Vara (nível iniciação)	Pedro Pinto
15:00 – 16:00	Apresentação dos princípios e exercícios para o desenvolvimento do Salto com Vara (nível Intermédio)	
16:30 – 17:30	Sessão prática à iniciação ao Salto com Vara	Pedro Pinto
17:30 – 18:30	Sessão prática com exercícios para o desenvolvimento do Salto com Vara	Pedro Pinto
18:30 – 19:30	Sessão prática com exercícios para o desenvolvimento do Força Especifica para o Salto com Vara	Pedro Pinto