
Jornadas Técnicas do Plano Nacional de Marcha e Corrida

Data(s): 18/11/2023

Carga horária: 3,5 horas

Local: Online

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
14:00 – 15:00	Importância da mobilidade para o corredor	Inês Dias
15:00 – 16:00	"Cada passo conta. Estratégias para uma caminhada efetiva"	Nuno Santos
16:00 – 17:30	Avaliação e Controlo indireto do treino da resistência	António Graça