
Jornadas Técnicas de Beja – Salto com Vara

Data(s): 10/12/2023

Carga horária: 5 horas

Local: Complexo Desportivo Fernando Mamede - Beja

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Fundamentos do Movimento – Salto com Vara	Tomé Agostinho
11:30 – 13:00	Salto em comprimento com Vara	Tomé Agostinho
13:00 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Apresentação dos principais exercícios para o desenvolvimento do Salto com Vara (nível Intermédio)	Tomé Agostinho
16:30 – 17:30	Sessão prática ao Salto com Vara no colchão	Tomé Agostinho