

---

***Jornadas Técnicas de Leiria – Marcha Atlética***

***Data(s): 01/12/2023 a 05/12/2023***

***Carga horária: 6 horas***

***Local: Porto de Mós e Online***

---

**Programa Horário**

**01/12/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
--------------	-------------	-----------------

09:00 – 10:00

Planeamento do treino para o Alto Rendimento

**Jorge Miguel**

---

**Local: Sessão Presencial (Sede do GP Pedreiras)**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
--------------	-------------	-----------------

10:30 – 12:00

Avaliação e Correção Técnica

**Carlos Carmino  
Jorge Miguel**

---

**Local: Zona industrial Amarelinha – Porto de Mós**

**Sessão online – 04/12/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
21:00 – 22:30	A importância da Técnica de Marcha na Performance Desportiva	<b>Carlos Carmino</b>

**Sessão online – 05/12/2023**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
21:00 – 23:00	Planeamento do treino para o Alto Rendimento	<b>Paulo Murta</b>