
Jornadas Técnicas de Lisboa – Saltos

Data(s): 01/12/2023 e 02/12/2023

Carga horária: 5 horas

Local: Online e CAR Jamor

Programa Horário

Sessões Online - 01/12/2023

Horas	Tema	Formador
16:00 – 17:30	Treino do Salto em Altura	António Beça
17:30 – 19:00	Treino do Alto Rendimento de Triplo Salto e Salto em Comprimento	José Uva

Sessão prática (CAR Jamor) – 02/12/2023

Horas	Tema	Formador
14:00 – 16:00	Fundamentos do Treino de Salto com Vara	Pedro Pinto