

Jornadas Técnicas de Leiria – Lançamento do Disco

Data(s): 05/04/2024 e 06/04/2024

Carga horária: 6,5 horas

Local: Online e Centro Nacional de Lançamentos

Programa Horário

Sessões Online - 05/04/2024

Horas	Tema	Formador
21:30 – 23:00	O planeamento e treino de lançamentos para atletas nos escalões de formação	Elisa Costa Luís Herédio

Sessão prática (Centro Nacional de Lançamentos) – 06/04/2024

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	O Treino de lançamentos para atletas nos escalões de formação	Luís Herédio
12:30 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 17:30	O treino específico de lançadores do disco sub-18 e sub-20	Elisa Costa Luís Herédio