

Jornadas Técnicas de Leiria – Velocidade e Barreiras

Data(s): 22/03/2024 e 23/03/2024

Carga horária: 6,5 horas

Local: Online e Estádio Municipal de Pombal

Programa Horário

Sessões Online - 22/03/2024

Horas	Tema	Formador
21:30 – 23:00	O Treino de Barreiras para atletas de diferentes níveis de experiência nos escalões de formação	Daniela Ferreira

Sessão prática (Estádio Municipal de Pombal) – 23/03/2024

Horas	Tema	Formador
10:30 – 12:30	O Treino de Barreiras para Atletas de diferentes níveis de experiência nos escalões de formação	Daniela Ferreira
12:30 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 15:00	O Planeamento do Treino para jovens velocistas sub-18 e sub-20	Carlos Matos
15:30 – 17:30	O Treino de Velocistas Sub-18 e Sub-20	Carlos Matos