

---

***O treino das Provas Combinadas e Salto em Comprimento***

***Data(s): 30/03/2024***

***Carga horária: 5,5 horas***

***Local: Pista de Atletismo de Alpiarça***

---

**Programa Horário**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09:30 – 10:30	Provas Combinadas - Princípios Gerais	<b>Mário Aníbal</b>
10:30 – 11:30	Provas Combinadas - o treino de barreiras, peso e altura	<b>Mário Aníbal</b>
11:30 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 15:30	Salto em Comprimento nos escalões de formação	<b>Mário Aníbal</b>
15:45 – 17:00	Salto em Comprimento nos escalões de formação	<b>Mário Aníbal</b>
17:15 – 18:00	Treino Condicional - Treino em Circuito	<b>Mário Aníbal</b>