
Ação de Formação
“O efeito pliométrico para atletas de AR”

Data(s): 05/05/2024

Carga horária: 6 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

| Horas | Tema | Formador |
|---------------|---|------------------------|
| 09:00 – 10:30 | Fundamentos científicos metodológicos do treino pliométrico | Raynier Montoro |
| 11:00 – 12:30 | Critérios metodológicos para o controlo, avaliação e planeamento do volume e intensidade do treino pliométrico para atletas de alto nível | Raynier Montoro |
| 12.30 – 14:30 | Pausa para almoço | |
| 14:30 – 16:00 | Dimensão prática do treino pliométrico: Transferências dos exercícios verticais e horizontais | Raynier Montoro |
| 16:15 – 17:45 | Dinâmica de diferentes exercícios para o treino da potência e da força reativa em atletas de saltos e sprints | Raynier Montoro |