
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