
Encontro Nacional de Técnicos de Marcha e Corrida

Data(s): 28/09/2024

Carga horária: 3,5 horas

Local: Estádio Nacional - Jamor

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
11:00 – 12:00	Treino em Circuito	Daniel Leandro
12:00 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 15:00	Prescrição Jack Daniels - Ferramenta para o controlo da intensidade do treino - Teórica	António Graça
15:30 – 17:00	Prescrição Jack Daniels - Ferramenta para o controlo da intensidade do treino - Prática	António Graça