
Jornadas Técnicas de Viana do Castelo - Saltos

Data(s): 19/10/2024

Carga horária: 6 horas

***Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Viana do Castelo***

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09:30 – 11:00	Os fundamentos, técnicos e condicionais, dos saltos do atletismo (sessão teórica)	José Barros
11:15 – 12:45	Propostas, para a aprendizagem e treino dos elementos técnicos fundamentais nos saltos do atletismo (sessão prática)	José Barros
12:45 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:30	Como melhorar a capacidade de salto nos jovens atletas? (sessão teórica)	José Barros
16:45 – 18:15	Propostas para o desenvolvimento da capacidade de salto orientada para os saltos no atletismo (sessão prática)	José Barros