

Jornadas Técnicas dos Açores – Treino Multidisciplinar

Data(s): 09/11/2024 e 10/11/2024

Carga horária: 12 horas

Local: Complexo Desportivo João Paulo II (Angra do Heroísmo)

Programa Horário

09/11/2024

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Desenvolvimento a longo prazo: Etapas de desenvolvimento	Daniel Leandro
11:15 – 13:15	O desenvolvimento das capacidades motoras	Daniel Leandro
13:15 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 17:30	Dos fundamentos da corrida ao ensino das corridas com barreiras e estafetas	Daniel Leandro
17:45 – 18:45	Dos fundamentos dos lançamentos ao ensino do lançamento do dardo	Daniel Leandro

10/11/2024

Horas	Tema	Formador
09:00 – 12:00	Dos fundamentos dos saltos ao ensino do salto com vara	Daniel Leandro
12:00 – 13:00	Programação do treino	Daniel Leandro