

---

***Jornadas Técnicas de Évora – O Treino da Força***

***Data(s): 10/11/2024***

***Carga horária: 5 horas***

***Local: Complexo Desportivo de Évora***

---

**Programa Horário**

| <b>Horas</b>  | <b>Tema</b>                                    | <b>Formador</b>  |
|---------------|--|------------------|
| 10:00 – 12:00 | Treino da Força no Atletismo – Teórica         | <b>Rui Norte</b> |
| 12:00 – 14:30 | Pausa para almoço                              |                  |
| 14:30 – 15:30 | Treino da Força no Atletismo – Teórico-Prática | <b>Rui Norte</b> |
| 15:45 – 17:45 | O Treino da Força Progressões Pedagógicas      | <b>Rui Norte</b> |