
Jornadas Técnicas de Leiria – Saltos

Data(s): 30/11/2024

Carga horária: 6 horas

Local: Estádio Municipal de Pombal

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09:30 – 11:00	Os fundamentos técnicos e condicionais dos saltos do atletismo	José Barros
11:15 – 12:45	A aprendizagem e treino dos elementos técnicos fundamentais nos saltos	José Barros
12:45 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:30	Como melhorar a capacidade de salto nos jovens atletas?	José Barros
16:45 – 18:15	O desenvolvimento da capacidade de salto orientada	José Barros