

---

***Jornadas Técnicas de Lisboa – Velocidade/ Lançamentos***

***Data(s): 16/11/2024***

***Carga horária: 5 horas***

***Local: CAR Jamor***

---

**Programa Horário**

| <b>Horas</b>  | <b>Tema</b>   | <b>Formador</b>   |
|---------------|---|-------------------|
| 13:30 – 16:00 | Testes de controlo e avaliação do treino de velocidade  | <b>Rui Norte</b>  |
| 16:00 – 18:30 | Princípios básicos e iniciação ao lançamento do Martelo | <b>Paulo Reis</b> |