

***Jornadas Técnicas de Leiria – Marcha Atlética***

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

***Carga horária: 6 horas***

***Local: Pedreiras – Porto de Mós***

**Programa Horário**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09:00 – 09:45	Planeamento para um Marchador	<b>Jorge Miguel</b>
10:00 – 10:45	Planeamento para o Alto Rendimento	<b>Jorge Miguel</b>
10:45 – 12:15	Treino Técnico e Marcha Contínua	<b>Nuno Santos</b>
12:15 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 15:00	Fundamentos do treino na Marcha Atlética com jovens atletas	<b>Nuno Santos</b>
15:15 – 16:15	Captação e fixação dos jovens na disciplina/modalidade	<b>Nuno Santos</b>
16:15 – 17:15	Balanço da época 2024-25	<b>Carlos Carmino</b>