

Jornadas Técnicas de Leiria – Marcha Atlética

Data(s): 10/11/2024

Carga horária: 6 horas

Local: Pedreiras – Porto de Mós

Programa Horário

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