
Jornadas Técnicas de Marcha e Corrida

Data(s): 30/11/2024

Carga horária: 3 horas

Local: Pista de Atletismo Municipal Monte da Galega

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Os Pilares do Equilíbrio Físico do Atleta: Força; Estabilidade; Mobilidade; Flexibilidade (teórica)	Diogo Mestre
10:00 – 11:00	Os Pilares do Equilíbrio Físico do Atleta: Força; Estabilidade; Mobilidade; Flexibilidade (prática)	Diogo Mestre
11:30 – 12:30	Saber Correr - Técnica de Corrida	Rita Borralho