

---

**Ação de Formação**  
**“Métodos e técnicas de avaliação do processo de treino”**

**Data(s): 23/11/2024**

**Carga horária: 5 horas**

**Local: Pista de Atletismo de Alpiarça**

---

**Programa Horário**

| <b>Horas</b>  | <b>Tema</b>   | <b>Formador</b>                        |
|---------------|---|--|
| 10:00 – 12:00 | Fundamentos do controlo do processo de treino       | <b>Mário Aníbal<br/>Paulo Oliveira</b> |
| 12:00 – 14:30 | Pausa para almoço                                   |  |
| 14:30 – 17:30 | Aplicação prática de métodos e técnicas de controlo | <b>Mário Aníbal<br/>Paulo Oliveira</b> |