

**V Jornadas Técnicas da ATAP**
**Data(s): 26/10/2024**
**Carga horária: 6 horas**
**Local: Solar do Vinho do Dão - Viseu**
**Programa Horário**

| Horas         | Tema  | Formador  |
|---------------|---|---|
| 09:00 – 09:15 | Cerimónia de Abertura   |   |
| 09:15 – 10:00 | Perspetivas de adaptação do atletismo ao contexto regional  | <b>Alcino Pereira</b>                                   |
| 10:00 – 10:45 | Análise de um plano de treino de Trail  | <b>Rui Rebelo</b>                                       |
| 10:45 – 11:00 | Coffee Break  |   |
| 11:00 – 11:45 | A Importância do trabalho do Psicólogo no treino do Atleta de Alto Rendimento e na relação Treinador/Atleta | <b>Miguel Lucas</b>                                     |
| 11:45 – 12:30 | Uma perspetiva do treino do Salto em Comprimento  | <b>Mário Aníbal</b>                                     |
| 12:30 – 14:00 | Pausa para almoço   |   |
| 14:00 – 14:45 | O Treino da Carolina Duarte (Atleta Paralímpica 400m - Bronze Paris 2024)                                   | <b>João Abrantes</b>                                    |
| 14:45 – 15:30 | O Treino de Lançamento do Dardo (Da Formação ao Alto Rendimento)  | <b>Carlos Fernandes</b>                                 |
| 15:30 – 16:45 | Gala ATAP-Atletismo 2023  |   |
| 16:45 – 17:00 | Coffee Break  |   |
| 17:00 – 17:45 | Uma perspetiva de treino do meio-fundo e fundo  | <b>Manuel Nicolau</b>                                   |
| 17:45 – 18:30 | O futuro do Atletismo   | <b>Fonseca Antunes<br/>João Abrantes<br/>José Silva</b> |