
Jornadas Técnicas de Beja – Iniciação aos Saltos Horizontais

Data(s): 28/12/2024

Carga horária: 6 horas

Local: Pista de Atletismo Fernando Mamede

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:30	A aprendizagem e treino dos elementos técnicos fundamentais nos saltos horizontais (sessão prática)	José Barros
12:30 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 15:30	Os fundamentos técnicos e condicionais dos saltos do atletismo (sessão teórica)	José Barros
15:30 – 17:30	O desenvolvimento da capacidade de salto orientada para os saltos no atletismo (sessão prática)	José Barros

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

