

---

***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**

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

