
***Jornadas Técnicas do Centro de Formação Centro Sul
Lançamento do Disco e Dardo***

Data(s): 16/03/2025

Carga horária: 6 horas

Local: Pista de Atletismo de Ponte de Sor

Programa Horário

16/03/2025

Horas	Tema	Formador
09h30 – 10h30	Apresentação das componentes críticas do Lançamento do Disco	Gustavo Ventura
10h30 – 12h30	Exercícios critério para o treino das componentes críticas identificadas	Gustavo Ventura
12h30 – 14h30	Almoço	
14h30 – 15h30	Apresentação das componentes críticas do Lançamento do Dardo	Gustavo Ventura
15h30 – 17h30	Exercícios critério para o treino das componentes críticas identificadas	Gustavo Ventura

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

