
Jornadas Técnicas de Vila Real – Velocidade e Barreiras

Data(s): 08/12/2025

Carga horária: 6 horas

Local: Nave Desportos da UTAD – Vila Real

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:30	Planeamento e estruturação do treino de velocidade em jovens	Serafim Gadelho
11:30 – 13:00	Técnica e exercícios de aceleração e velocidade	Serafim Gadelho
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 16:00	Planeamento e estruturação do treino de Barreiras em jovens	Teresa Ribeiro
16:00 – 17:30	Técnica e exercícios de aceleração e velocidade/ barreiras	Teresa Ribeiro

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

