
Jornadas Técnicas de Aveiro – Lançamento do Dardo

Data(s): 29/11/2025

Carga horária: 6,5 horas

Local: Estádio Municipal de Vagos

Programa Horário

29/11/2025

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	Fundamentos biomecânicos e fisiológicos da corrida de velocidade	Carlos Tribuna
12:00 – 12:30	Técnica e exercícios de aceleração e velocidade	Carlos Tribuna
14:00 – 16:00	Planeamento e estruturação do treino de velocidade em jovens	Carlos Tribuna
16:00 – 18:00	Avaliação e controlo do treino	Carlos Tribuna

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

