
Jornadas Técnicas do Algarve

Data(s): 01/12/2025

Carga horária: 8 horas

Local: Hotel AP Vitória – Pista de Atletismo

Programa Horário

01/12/2025

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:30	Lançamentos em rotação	Daniel Leandro
10:45 – 12:15	Treino de Velocidade e Aceleração	Rui Norte
12:15 – 13:15	Nutrição para jovens atletas	Marco Pereira
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:30	Treino técnico de barreiras	Rui Norte
16:30 – 18:00	Treino técnico de saltos horizontais	Daniel Leandro
18:15 – 19:15	Prevenção de lesões	Celso Silva

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

