

**Jornadas Técnicas Lançamento do Dardo – Lisboa**

**Data(s): 28/12/2025 e 29/12/2025**

**Carga horária: 10 horas**

**Local: CAR Jamor**

**Programa Horário**

**28/12/2025**

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	Treino Técnico – Lançamento do Dardo	<b>Leszek Walczak David Wegner</b>
12:00 – 16:00	Pausa para almoço	
16:00 – 18:00	Treino de Força Geral	<b>Leszek Walczak David Wegner</b>

**29/12/2025**

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	Multi-saltos e Multi-lançamentos	<b>Leszek Walczak David Wegner</b>
12:00 – 16:00	Pausa para almoço	
16:00 – 18:00	Ginástica (mobilidade, estabilidade e controlo corporal)	<b>Leszek Walczak David Wegner</b>
18:00 – 20:00	Pausa para jantar	
20:00 – 22:00	Apresentação teórica sobre o trabalho do treinador polaco	<b>Leszek Walczak David Wegner</b>

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**



**PATROCINADORES**

