

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	Leszek Walczak David Wegner
12:00 – 16:00	Pausa para almoço	
16:00 – 18:00	Treino de Força Geral	Leszek Walczak David Wegner

29/12/2025

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

