
Jornadas Técnicas de São Miguel – Provas Combinadas**Data(s): 09/03/2026 a 12/03/2026****Carga horária: 15 horas****Local: Complexo Desportivo das Laranjeiras / Sala de Reuniões da AASM**

Programa Horário**09/03/2026**

Horas	Tema	Formador
18:00 – 20:00	O Treino de Força nas Provas Combinadas	Tiago Madureira
21:00 – 23:00	Planeamento Anual ajustado ao Plano Competitivo	Tiago Madureira

10/03/2026

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	O Treino de Velocidade e Barreiras	Tiago Madureira
17:30 – 18:30	Meios tecnológicos a aplicar nas sessões de Controlo e Avaliação do Treino das Provas Combinadas	Paulo Oliveira
18:30 – 19:30	O Perfil Força de Velocidade: meios e formas de aplicação	Paulo Oliveira

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



11/03/2026

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	O Treino dos Saltos nas Provas Combinadas	Tiago Madureira
17:30 – 18:30	A determinação do Ritmo através de análise de vídeo: exemplo nas Barreiras e Lançamentos	Paulo Oliveira
18:30 – 19:30	A aplicação das Células Fotoelétricas	Paulo Oliveira

12/03/2026

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	O Treino dos Lançamentos nas Provas Combinadas	Tiago Madureira
12:00 – 13:00	Quantificação de indicadores de Força: da Força Explosiva à Força Reativa Curta	Paulo Oliveira

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

