
Jornadas Técnicas de São Miguel – Meio-fundo e Marcha***Data(s): 01/10/2026 a 03/10/2026******Carga horária: 10 horas******Local: Complexo Desportivo das Laranjeiras - São Miguel***

Programa Horário**01/10/2026**

Horas	Tema	Formador
-------	------	----------

18:00 – 20:00	O Treino da Marcha nos Jovens Atletas – pt.1	Paulo Murta
---------------	--	-------------

02/10/2026

Horas	Tema	Formador
-------	------	----------

18:00 – 20:00	O Treino da Marcha nos Jovens Atletas – pt.2	Paulo Murta
---------------	--	-------------

03/10/2026

Horas	Tema	Formador
-------	------	----------

09:30 – 12:30	O Treino de Meio-Fundo do Jovem Atleta	Paulo Murta
---------------	--	-------------

14:30 – 16:30	O Planeamento do Treino dos Atletas de Meio-Fundo e Marca	Paulo Murta
---------------	---	-------------

17:00 – 18:00	O Treino da Força nos Atletas de Meio-Fundo e Marcha	Paulo Murta
---------------	--	-------------

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

