Jornadas Técnicas CFCS – Lançamento do Martelo

Data: 05/12/2026

Carga horária: 6 horas

Local: Pista Carla Sacramento, Seixal

Programa Horário

05/12/2026

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	A Técnica e o treino do Lançamento do Martelo - Parte 1	**João Coelho**
11:00 – 13:00	O treino do Lançamento do Martelo e Progressão- Parte 1	**João Coelho e Jorge Aniceto**
14:30 – 15:30	A Técnica e o treino do Lançamento do Martelo - Parte 2	**João Coelho**
15:30 – 17:30	O treino do Lançamento do Martelo e Progressão- Parte 2	**João Coelho e Jorge Aniceto**