



ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



**CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU**

Data: 22,23 e 29,30 de Outubro, 1,12,13,19,20 e 25 de Novembro de 2005

Local: Leiria

**Dia 22 de Outubro de 2005 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 10H15	Abertura / Apresentação do Curso		Dir. ADAL	Sala ADAL
10H15 às 11H00	Filosofia	Teórico	José Costa	Sala ADAL
11H15 às 12H00	Teoria da Aprendizagem 1	Teórico	José Costa	Sala ADAL
12H00 às 12H45	Teoria da Aprendizagem 2	Teórico	José Costa	Sala ADAL
<b>ALMOÇO</b>				
14H15 às 15H00	Biomecânica	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
15H00 às 15H45	Psicologia 1	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
16H00 às 16H45	Psicologia 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
17H00 às 17H45	Teoria do Treino 7 (Aquecimento)	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
17H45 às 18H30	Teoria do Treino 8 (Flexibilidade)	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
<b>JANTAR</b>				
20H00 às 20H45	Anatomofisiologia 1	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL
20H45 às 21H30	Anatomofisiologia 2	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL
21H30 às 22H15	Teoria do Treino 1	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL

**Dia 23 de Outubro de 2005 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H30	Barreiras 1	Prático	Vítor Zabumba	Pista EML Leiria
10H45 às 11H30	Barreiras 2	Teórico	Vítor Zabumba	Sala ADAL
11H45 às 12H45	Barreiras 3	Prático	Vítor Zabumba	Pista EML Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H15 às 15H45	Velocidade 1	Prático	Vítor Zabumba	Pista EML Leiria
16H00 às 16H45	Velocidade 2	Teórico	Vítor Zabumba	Sala ADAL
17H00 às 18H00	Velocidade 3 Estafetas	Prático	Vítor Zabumba	Pista EML Leiria
18H00 às 18H45	Velocidade 4	Teórico	Vítor Zabumba	Sala ADAL

**Dia 29 de Outubro de 2005 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 09H45	Fundamentos dos Saltos	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
10H00 às 11H30	Comprimento 1	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
11H30 às 12H15	Comprimento 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
12H15 às 13H15	Comprimento 3	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H45 às 15H30	Desenvolvimento Motor 1	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
15H45 às 17H15	Triplo 1	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
17H30 às 18H15	Triplo 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
18H30 às 19H30	Triplo 3	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
<b>JANTAR</b>				
21H00 às 21H45	Teoria do Treino 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
21H45 às 22H15	Teoria do Treino 3	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL



**Dia 30 de Outubro de 2005 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 10H15	Fundamentos dos Lançamentos	Teórico	Paulo Reis	Sala ADAL
10H30 às 12H00	Peso 1	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
12H15 às 13H00	Peso 2	Teórico	Paulo Reis	Sala ADAL
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 16H00	Disco 1	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
16H15 às 17H00	Disco 2	Teórico	Paulo Reis	Sala ADAL
17H15 às 18H15	Disco 3	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
18H15 às 19H15	Peso 3	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria

**Dia 1 de Novembro de 2005 (Feriado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H30	Meio Fundo 1	Prático	Carlos Carmino	Pista EML Leiria
10H45 às 11H45	Meio Fundo 2	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL
12H00 às 13H00	Meio Fundo 3	Prático	Carlos Carmino	Pista EML Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H15	Lesões e Primeiros Socorros 1	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL
15H15 às 16H00	Lesões e Primeiros Socorros 2	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL
16H15 às 17H15	Marcha	Prático	Carlos Carmino	Pista EML Leiria
18H00 às 18H45	Nutrição	Teórico	Carlos Carmino	Sala ADAL

**Dia 12 de Novembro de 2005 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 11H00	Altura 1	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
11H15 às 12H00	Altura 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
12H15 às 13H15	Altura 3	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H15	Teoria do Treino 4	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
15H15 às 18H00	Desenvolvimento Motor 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
18H15 às 19H00	Teoria do Treino 5	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
19H00 às 19H45	Teoria do Treino 6	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL

**Dia 13 de Novembro de 2005 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 11H00	Dardo 1	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
11H15 às 12H00	Dardo 2	Teórico	Paulo Reis	Sala ADAL
12H15 às 13H15	Dardo 3	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H45 às 16H15	Martelo 1	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
16H30 às 17H15	Martelo 2	Teórico	Paulo Reis	Sala ADAL
17H30 às 18H30	Martelo 3	Prático	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria



**Dia 19 de Novembro de 2005 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H30	Vara 1	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
10H45 às 11H30	Vara 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
11H45 às 12H45	Vara 3	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H30	Teoria Treino 10/Grupos Trabalho	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
15H45 às 16H45	Teoria Treino 9 (Condição Física)	Prático	Miguel Lucas	Pista EML Leiria
17H00 às 17H45	Seminário / Sorteio das Práticas		António Graça	Sala ADAL

**Dia 20 de Novembro de 2005 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 10H15	Organização Administrativa 1	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
10H15 às 11H00	Organização Administrativa 2	Teórico	Miguel Lucas	Sala ADAL
<b>ALMOÇO</b>				
17H00 às 17H45	Avaliação Final do Curso e dos Prelectores pelos Participantes		António Graça	Sala ADAL
18H00 às 20H00	Exame Escrito	Teórico	António Graça	Sala ADAL

**Dia 26 de Novembro de 2005 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 19H30	Avaliação Prática dos Formandos	Prático	Carlos Carmino Miguel Lucas	Pista EML Leiria C N Lanç. Leiria
20H00	Jantar de Encerramento Entrega de Certificados			

Director do Curso: Carlos Carmino

Secretário do Curso: António Graça

