



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO
SECTOR DE MARCHA ATLÉTICA
SEMINÁRIO DE MARCHA

Ansião (Casa da Amizade), 28 Novembro a 1 Dezembro 2008



Data	Hora	Tema	Formador	Local
28 Nov. 08	21h30	Planeamento do Treino Treino em Altitude	Stefan Plätzer	Auditório
29 Nov. 08	9h30 11h30	Treino	Vários	Pista Alvaiázere ou Estrada
29 Nov. 08	12h30	ALMOÇO		
29 Nov. 08	14h30	Planeamento do Treino para os 50 Km	José Magalhães	Auditório
29 Nov. 08	16h30	Os Abastecimentos nas Provas de Marcha	Susana Feitor	Auditório
29 Nov. 08	8h00	JANTAR		
29 Nov. 08	21h	Planeamento do Treino para os 20 Km e 50 Km masculinos	Stefan Plätzer	Auditório
30 Nov. 08	9h30 11h30	Treino	Vários	Pista Alvaiázere ou Estrada
30 Nov. 08	12h30	ALMOÇO		
30 Nov. 08	14h30	Planeamento do Treino para os 20 Km femininos	Paulo Murta	Auditório
30 Nov. 08	8h00	JANTAR		
30 Nov. 08	21h	Diferenças no Treino para marchadores masculinos e femininos	Stefan Plätzer	Auditório
30 Nov. 08	22h	Perspectiva pessoal no Treino marchadores de Alto Nível	Jorge Miguel	Auditório
30 Nov. 08	23h	DEBATE e CONCLUSÕES	Vários	Auditório
1 Dez. 08	9h30 11h30	Treino	Vários	Pista Alvaiázere ou Estrada
1 Dez. 08	12h30	ALMOÇO		
1 Dez. 08	14h00	ENCERRAMENTO		

Outubro 2008

Carlos Carmino

(Técnico Nacional de Marcha da FPA)