



INFORMAÇÃO

Paralelamente á Concentração de Barreiras, decorrerá uma Acção de Formação para Treinadores de Barreiras com a presença do Técnico francês Jacques Piasenta.

Os treinadores convocados, mesmo sem a presença dos seus atletas poderão integrar a Acção de Formação.

Plano de Actividades da Concentração/Formação

	6ªF (21 Nov.)	Sáb. (22 Nov.)	Dom. (23 Nov.)
Manhã		9.30h – 12.30h Treino/Formação Teoria e Prática <i>- Treino da técnica da transposição de barreiras e testes específicos para barreiristas</i>	9.30h -12.30h Treino/Formação Teoria e Prática <i>- Desenvolvimento da velocidade e da resistência para as barreiras</i>
Tarde	18.00h – 19.30h Treino/Formação Teoria e Prática <i>- Requisitos fundamentais para o barreirista</i>	15h – 17h <i>Acção de Formação com Prof. Jacques Piasenta</i> 17h – 19.00h Treino/Formação Teoria e Prática <i>- Treino de ritmo de barreiras</i>	
Noite	21.00h – 23.00h Reunião de Sector <i>- Organização do sector para época de 2008-09</i> <i>- Debate sobre o desenvolvimento do sector de barreiras</i>	21.00h – 23.00h Formação Debate <i>- Organização do processo de treino do barreirista</i>	