



Programa Horário

Sábado – 13 de Dezembro de 2008

Auditório da Biblioteca Municipal de Pombal

09,30 – 10,00: Abertura do Seminário

10,00 – 10,30: Projecto para o Atletismo Juvenil (20098 – 2012)
(Prof. José Costa)

10,30 – 11,00: Mega Sprint – O Dia Seguinte
(Prof. Carlos Santos)

11,00 – 11,30: Intervalo

11,30 – 12,15: O Atletismo Juvenil em Leiria
(Prof. Carlos Carmino)

12,15 – 13,00: Nélson Évora – Uma Carreira Exemplar
(Prof. João Ganço)

13,00 – 15,00: Intervalo

15,00 – 17,00: Organização do Atletismo Juvenil em Espanha
(Jose Luis Grossocordón)

17,00 – 17,30: Intervalo

17,30 – 19,00: Reinventar o Atletismo Juvenil
(Prof. Jorge Vieira)

19,00 – 20,00: Debate com todos os intervenientes



Programa Horário

Domingo – 14 de Dezembro de 2008

Pista de Atletismo da Expocentro de Pombal

09,30 – 11,00: O Treino da Força com Jovens
(Prof. João Abrantes)

11,00 – 11,30: Intervalo

11,30 – 13,00: O Treino de Velocidade e Barreiras com Jovens
(Prof. João Ribeiro)

Inscrições:

As inscrições devem ser enviadas para a Associação Distrital de Atletismo de Leiria até ao dia 10 de Dezembro de 2008 através do Email: assleiria@adal.pt ou do Fax 244 812 972

O custo da inscrição é de 5 Euros, a ser pago no momento do levantamento da documentação.

A ficha de inscrição deve ser encontrada nos Sites da Associação Distrital de Atletismo de Leiria:

([Http://www.adal.pt/2009/Informacoes/Ficha_Seminario_Jovem.doc](http://www.adal.pt/2009/Informacoes/Ficha_Seminario_Jovem.doc))
ou da Federação Portuguesa de Atletismo: fpatletismo.pt