Marcha Atlética

Jornadas Técnicas de Marcha - Rio Maior



23, 24 e 25 de Outubro ²⁰⁰⁹

(Auditório do Centro de Estágios e Pista do Estádio Municipal)

Dia 23 (Sexta-feira)

21.00h - Princípios do Treino da Marcha Atlética

22.00h - Desenvolvimento das Capacidades Físicas

Dia 24 (Sábado)

09.00h - Modelo Técnico e Biomecânico da Marcha Atlética

11.00h - Observação e Avaliação (prática)

12.00h - Progressão Pedagógica da Marcha Atlética

21.00h - Adaptações ao Treino em Altitude

22.00h - Escola de Marcha de Rio Maior

Dia 25 (Domingo)

09.00h - Workshop - Planeamento do treino da marcha

11.00h - Prática Pedagógica

14.00h - Casa do Povo de Corroios - Um Clube de Referência

15.00h - Debate

Entrada Livre

