

Ação de Formação “Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação”

Data(s): 29/09/2018

Carga horária: 10 horas presenciais

Local: Estádio Municipal da Guarda

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Caracterização das Capacidades Condicionais e Habilidades Motoras	Miguel Caldas
10:00 – 11:00	Caracterização do Atleta em Escalões de Formação	Miguel Caldas
11:00 – 12:00	Identificação dos tipos de Força a desenvolver nos Escalões de Formação	Miguel Caldas
12:00 – 13:00	Métodos e Meios do Treino da Força com Jovens	Miguel Caldas
13:00 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 15:00	Métodos e Meios do Treino da Força com Jovens	Miguel Caldas
15:00 – 17:00	Organização da Sessão de Treino da Força Geral / Resistência	Miguel Caldas
17:00 – 19:00	Organização da Sessão de Treino da Força Rápida / Explosiva	Miguel Caldas
19:00 – 20:00	Controlo e Avaliação do Treino da Força com Jovens	Miguel Caldas