

**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**

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