



Jornadas Técnicas da Guarda – Lançamentos

Data(s): 30/03/2019 e 31/03/2019

Carga horária: 12 horas presenciais

Local: Estádio Municipal da Guarda

Data: 30/03/2019

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:30	O desenvolvimento atlético do lançador a longo prazo	Nuno Ribeiro
11:30 – 12:30	A estruturação de um aquecimento geral e específico	Carlos Tribuna
12:30 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 16:00	Avaliação Funcional do Movimento: Protocolo e utilidade prática	Nuno Ribeiro
16:00 – 17:30	Melhoria da prestação técnica através de exercícios de aprendizagem (drills): Martelo	Paulo Reis
17:30 – 19:00	Controlo e Avaliação do Treino: Propostas e prioridades	Paulo Oliveira
19:00 – 20:00	A intervenção do Treinador: Métodos e estratégias para captar e fidelizar praticantes	Paulo Reis



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

    @fpatletismo

Data: 31/03/2019

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:30	Tecnologia ao serviço do treino: Aplicações e programas úteis aos treinadores	Paulo Reis Paulo Oliveira
10:30 – 12:00	Trabalho complementar no treino dos lançadores: Uma estratégia para manter os atletas saudáveis	Nuno Ribeiro
12:00 – 13:30	Melhoria da prestação técnica através de exercícios de aprendizagem (drills): Dardo	Carlos Tribuna

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

