



Jornadas Técnicas do Meio Fundo Jovem - Guarda

Data(s): 12/10/2019

Carga horária: 8 horas presenciais

Local: Estádio Municipal da Guarda

| Horas | Tema | Formador |
|---------------|--|----------------------|
| 10:00 – 12:00 | <u>Sessão prática de treino:</u> - Ênfase na Técnica de Corrida (exercícios analíticos) - Treino da Força Geral da Resistência | António Graça |
| 12:00 – 12:15 | Intervalo | |
| 12:15 – 13:15 | <u>Métodos de Treino da Resistência:</u> - Métodos de Treino - Quantificação da intensidade do treino | António Graça |
| 13:15 – 14:45 | Pausa para almoço | |
| 14:45 – 16:45 | <u>Planeamento do Treino - Meio Fundo Jovem:</u> - Princípios do treino com Jovens - Planeamento a longo com Jovens - Planeamento da época de treino (macrociclo e microciclos) | António Graça |
| 16:45 – 17:00 | Intervalo | |
| 17:00 – 19:30 | <u>Planeamento do Treino – Planeamento da Época</u> - Sessão prática de Planeamento do Macrociclo - Sessão prática de Planeamento dos Microciclos | António Graça |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

